# KIRSALDA YAŞAYAN YAŞLILAR İÇİN ÇEVREYE YENİDEN ENTEGRASYONDA FARKINDALIK TEMELLİ SANAT TERAPİSİ MODÜLLERİ

**KIRSALDA YAŞAYAN YAŞLILAR İÇİN ÇEVREYE YENİDEN ENTEGRASYONDA FARKINDALIK TEMELLİ SANAT TERAPİSİ**

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

*Hazırlayan*

Co-funded by the European Union

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

# GİRİŞ

Bu altı sanat terapisi modülü, "Kırsalda yaşayan yaşlılar için çevreye yeniden entegrasyonda farkındalık temelli sanat terapisi" projesi kapsamında Sanal Gerçeklik Sanat Terapisi Platformu (VR) için modüllerin oluşturulmasına adanmış İş Paketi 2 kapsamında geliştirilmiştir. Geliştirme süreci, kırsal kesimdeki yaşlı bireylerin ihtiyaçlarına göre uyarlanmış yenilikçi ve etkili terapötik kaynaklar tasarlayarak projenin genel amaçlarına katkıda bulunmayı amaçlayan belirli hedefler tarafından yönlendirilmiştir. Modüller, duygusal ifade, bilişsel uyarım ve sosyal etkileşim gibi temel terapötik hedefleri desteklemek ve böylece müdahalelerin potansiyel etkisini artırmak üzere oluşturulmuştur. Yaşlı kullanıcılar arasında değişen teknolojik yeterlilik seviyelerine uyum sağlayan sezgisel arayüzler ve net talimatlarla erişilebilirlik ve kullanıcı dostu olmaya özellikle dikkat edilmiştir. Daha da önemlisi, modüller yalnızca yaşlı bireyler tarafından değil, aynı zamanda kıdemli eğitimciler, sağlık uzmanları ve yaşlı nüfusun refahını destekleyen diğer profesyoneller tarafından da kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Bu şekilde, altı modül, sanal gerçeklik aracılığıyla sunulan sanat terapisi müdahalelerinin hem kalitesini hem de kapsayıcılığını ilerletmek için projenin daha geniş misyonunu yansıtmaktadır.

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak, ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaz. Avrupa Birliği veya EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.
Proje Numarası: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

# İÇİNDEKİLER


01 *Scrapbooking: Sanat Yoluyla Anıları Korumak*

02 *Marbling (Ebru) Sanatı*

03 *Taş ve Kütük Boyama*

04 *Taş/Elmas desenli duvar halıları ve/veya mozaikler*

05 *Ham Yünden Dekoratif Çiçekler, Süsler ve Figürinler Yapmak*

06 *Geleneksel Motiflerin El İşi ile Yaratıcılık, Gelenek ve Rahatlama*

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

# SCRAPBOOKING: SANAT YOLUYLA ANILARI KORUMAK

## MODÜL TANITIMI

Bu modül, katılımcılara kırsal kesimdeki yaşlı bireyler arasında anıları, duygusal ifadeyi ve sosyal bağları geliştirmeyi amaçlayan bir sanat terapisi tekniği olan scrapbooking'i tanıtmaktadır. Fotoğraflar, dekoratif kağıtlar ve anlamlı nesneler kullanılarak kişisel anı defterleri oluşturularak katılımcılar, hikaye anlatımı, yaratıcılık ve düşünme süreçlerine dahil olurlar.



## MODÜL ÖĞRENME HEDEFLERİ



Modülün sonunda katılımcılar:

1. Belgelemek istedikleri kişisel temaları veya **yaşam olaylarını belirleyebileceklerdir.**
2. Anılarını yansıtan görsel materyalleri ve hatıraları **organize edip seçebileceklerdir.**
3. Görsel tasarım ve hikaye anlatımını bütünleştiren **albüm düzeni oluşturabileceklerdir.**
4. Günlük tutma ve tartışma yoluyla kişisel **düşüncelerini ifade edebileceklerdir.**

Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir

**KIRSALDA YAŞAYAN YAŞLILAR İÇİN ÇEVREYE YENİDEN ENTEGRASYONDA FARKINDALIK TEMELLİ SANAT TERAPİSİ**

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



## FAYDALARI

Hafıza ve hatırlama yeteneğinin gelişmesi.
Yaratıcı ifade (kendini) etme ve güçlenme.
Stres azaltma ve duygusal refah.
Güçlendirilmiş sosyal bağlantılar ve paylaşılan deneyimler.
Aile ve kişisel geçmişin korunması.
Artan öz saygı.
İnce motor becerilerinin geliştirilmesi.
Hikaye anlatma ve düşünme becerilerinin teşvik edilmesi.
Başarma duygusu.
Olumlu anılarla duygusal düzenleme.

## GÜVENLİK VE ERİŞİLEBİLİRLİK NOTLARI

El becerisi kısıtlı katılımcılar için yuvarlak makaslar veya önceden kesilmiş şekiller kullanın.
Toksik olmayan yapıştırıcılar, kokulu veya aerosol ürünlerden kaçının.
Görme engelli katılımcılar için uygun aydınlatma.
Karışıklığı ve fiziksel zorlanmayı azaltmak için önceden düzenlenmiş kitler.
Mümkünse, yüksekliği ayarlanabilir masalarla oturarak çalışma.



KIRSALDA YAŞAYAN YAŞLILAR İÇİN ÇEVREYE YENİDEN ENTEGRASYONDA FARKINDALIK TEMELLİ SANAT TERAPİSİ

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



## HEDEF GRUP

Kırsal kesimdeki yaşlı bireyler, özellikle huzurevlerinde, gündüz bakım merkezlerinde veya toplum programlarında bakım/destek alanlar.

## SÜRE

Her biri 60-90 dakikalık 2 seans (grup temposuna göre uzatılabilir).

## GRUP BÜYÜKLÜĞÜ

Grup başına 5-10 katılımcı.



Bireysel olarak yapılacaksa, materyal seçimi ve hikaye anlatımı için ek bire bir destek sağlayın.

## KOLAYLAŞTIRMA VE DESTEK İHTİYAÇLARI

Her 5 katılımcı için 1 kolaylaştırıcı.
Gönüllüler/yardımcılar, materyallerin kullanımı, yazım talimatları ve rehberlik konusunda destek sağlayabilir.
Özellikle kişisel anıların zor olduğu durumlarda, duygusal duyarlılık önemlidir.

## GEREKLİ MALZEMELER



Asitsiz albümler veya defterler.
Renkli ve desenli defter kağıtları.
Arşiv kalitesinde kalemler ve keçeli kalemler.
Çıkartmalar, kurdeleler, washi (maskeleme) bantlar, düğmeler ve çiviler.
Yapıştırıcılar, çift taraflı bantlar, fotoğraf köşeleri.
Makaslar, cetveller, kesme altlıkları.
Kolaj için eski dergiler veya kitaplar.
Baskılı fotoğraflar veya hatıra eşyaları.
Günlük kartları ve şablonları.
Pullar ve mürekkep pedleri.
Sayfa koruyucuları.
Malzemeleri ayırmak için saklama kutuları.






Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

# ADIM ADIM

## UYGULAMA TALİMATLARI



**1. Aşama: Hazırlık (10 dk)**

Katılımcıları karşılayın, kitleri dağıtın, gerekli tüm araç ve gereçlerle çalışma alanlarını organize edin.

**2. Aşama: Giriş (10-15 dk)**

Tamamlanmış scrapbooking örneklerini gösterin.

Tedavi edici faydaları tartışın: hafıza, hikaye anlatımı, öz saygı gibi.

Şunu sorun: "Bugün hangi hikayeyi veya anıyı anlatmak istersiniz?"

**3. Aşama: Tema Seçimi (10 dk)**

Katılımcıların bir tema (örneğin aile, seyahat, hobiler, tatiller) seçmelerine yardımcı olun.

İlham vermek için grup içinde tema fikirlerini paylaşımına ortam oluşturun.

**4. Aşama: Fotoğraf ve Hatıra** Eşyaları Düzenleme (10-15 dk)

Seçilen temayla uyumlu fotoğraf veya hatıra eşyalarının seçilmesine ve gruplanmasına yardımcı olun.

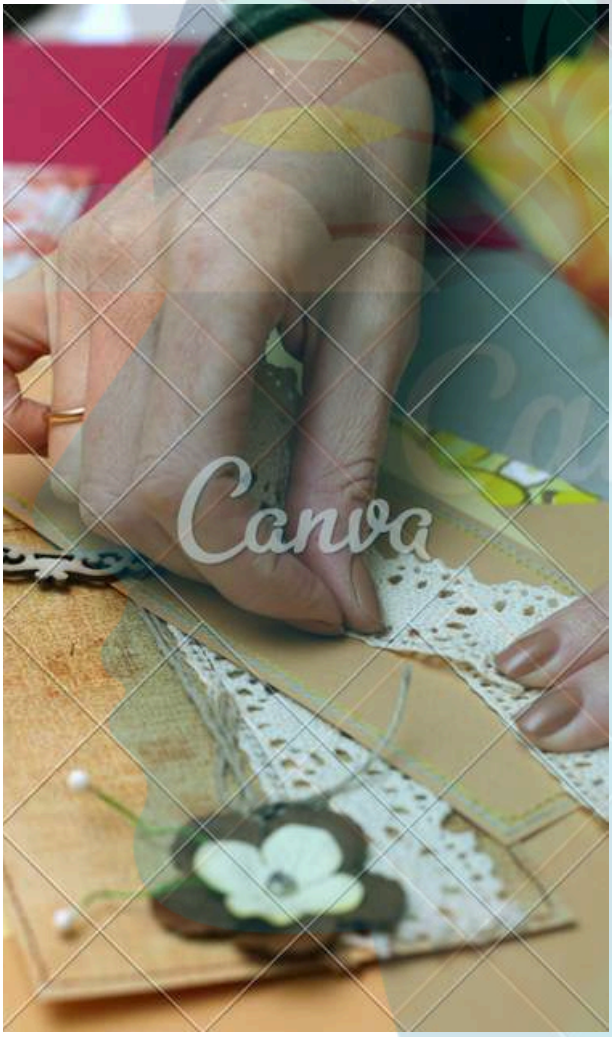
Erişimi kolaylaştırmak ve sıralamak için saklama tepsileri kullanın.

Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

# ADIM ADIM

## UYGULAMA TALİMATLARI




**5. Aşama: Mizanpaj Tasarımı (15-20 dk)**

Yapıştırmadan önce bir sayfanın nasıl düzenleneceğini gösterin.

Katmanlama tekniklerini, simetriyi, renk ve doku kullanımını teşvik edin.

**6. Aşama: Kişisel Dokunuşlar (15-20 dk)**

Çıkartmalar, kalıp kesimleri, kaligrafi başlıklar veya damgalama ekleyin.

Günlük tutmayı destekleyin: başlıklar, alıntılar veya kişisel düşünceler.

**7. Aşama: Montaj (20-30 dk)**

Yapıştırıcılar kullanarak öğeleri güvenli bir şekilde yapıştırmaya yardımcı olun.

Tamamlanmış sayfalar için koruyucu kılıflar kullanın.

**8. Aşama: Paylaşım ve Düşünce (15-20 dk)**

Katılımcıları çalışmalarını sunmaya teşvik edin.

Şunu sorun: "Bu sayfa hangi anıyı hatırlattı?" "Bu hikayeyi görsel olarak anlatmak nasıl bir histi?"

**9. Aşama: Kapanış (5 dk)**

Katılımcılara teşekkür edin. Düzenli bir etkinlik olarak scrapbooking yapmaya devam etmelerini önerin. Gelecek sayfalar için eve götürebilecekleri ipuçları sunun.

Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir

KIRSALDA YAŞAYAN YAŞLILAR İÇİN ÇEVREYE YENİDEN ENTEGRASYONDA FARKINDALIK TEMELLİ SANAT TERAPİSİ

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176





## TAKİP VE SONRASI YANSIMALARI

Katılımcılardan süreç hakkındaki duygularını paylaşmalarını isteyin. Sanat eserinin onlar için ne anlama geldiğini tartışın. Etkinliğin duyguları ifade etmeye nasıl yardımcı olduğu konusunda sözlü paylaşımları teşvik edin. Düşünme sorularına örnekler;

En çok neyi beğendiniz?

Bu etkinlik unutulmuş anıları geri getirdi mi?

Bu projeye evde devam etmek ister misiniz?

Hatırlatma defterleriyle sürekli hikaye anlatımını ve aile katılımını teşvik edin.

## KOLAYLAŞTIRICILAR İÇİN İPUÇLARI

Duygulara duyarlı olun; bazı anılar hem acı hem de tatlı olabilir.

Katılımcılar takılıp kalırsa nazik hatırlatmalar veya günlük soruları paylaşın.

Her yaratıcılığı tebtik edin; mükemmelliğe değil, anlama odaklanın.

Kendilerininkini unutabilecek katılımcılar için yedek materyaller bulundurun.

Sakinleştirici gelecekse yumuşak bir fon müziği ekleyebilirsiniz.

Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



## DEĞERLENDİRME VE GERİ DÖNÜT

Seansın sonunda resmi olmayan sorular sorun:

Seans öncesi ve sonrasında nasıl hissettiniz?

Bu aktiviteyi başkalarına önerir misiniz?

Bir dahaki sefere neyi farklı yapmak istersiniz?

İsteğe bağlı yazılı geri bildirim kartları kullanabilirsiniz:

"Kendimi..." hissettim (daire içine alın: mutlu, rahat, nostaljik, ilham verici vb.)

"En anlamlı kısım..."

"Tekrar hatırlamaktan keyif aldığım bir anı..."

## ETKİNLİK UYARLAMALARI

**Demans İçin:**

Daha büyük öğeler içeren basitleştirilmiş düzenler kullanın.

Bilişsel yükü azaltmak için seçenekleri sınırlayın.

Tanıdık temalar kullanın (örneğin, "Çocukluk Evi").

**Düşük El Becerisi/Görme Engeli:**

Önceden kesilmiş süslemeler.

Daha büyük albüm formatları ve yüksek kontrastlı materyaller kullanın.

Hikaye anlatımı alternatifi olarak ses kaydı sunun.

**Grup halinde ve Bireysel olarak:**

Gruplarda, akran desteğini ve hikaye anlatma çemberlerini teşvik edin.

Bireysel olarak, kişiselleştirilmiş materyaller ve bire bir tartışmalar sağlayın.

# KAYNAKLAR

IDouge, J. (2010). Scrapbooking: an application of narrative therapy. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5, 684-687.

King, J., Prout, B., Stuhl, A., & Nelson, R. (2016). Scrapbooking as an intervention to enhance coping in individuals experiencing grief and loss. Therapeutic Recreation Journal, 50(2).

FioRito, T. A., Geiger, A. R., & Routledge, C. (2021). Creative nostalgia: social and psychological benefits of scrapbooking. Art Therapy, 38(2), 98-103.

Kohut, M. (2011). Making art from memories: Honoring deceased loved ones through a scrapbooking bereavement group. Art Therapy, 28(3), 123-131.

**EK MALZEME, ARAÇLAR, LİTERATÜR**

**Deneyebileceğiniz En İyi 20 Scrapbooking İpucu ve Püf Noktası**

https://www.youtube.com/watch?v=JE6w9RSWreE

**Kendin Yap SCRAPBOOK fikirleri ve ilham kaynakları**

https://www.youtube.com/watch?v=HfqfEM_h0pQ

Avrupa Komisyonu'nun bu yayının hazırlanmasına verdiği destek, yalnızca yazarların görüşlerini yansıtan içeriklerin onaylandığı anlamına gelmez ve Komisyon, burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.
Proje Numarası: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

# EBRU (MARBLING) SANATI

## MODÜL TANITIMI

Ebru, renklerin koyulaştırılmış su yüzeyinde yüzdürülerek kağıt veya kumaşa aktarıldığı, yüzyıllardır var olan bir Türk sanat biçimidir. Bu uygulamalı, akıcı ve hoşgörü yoğun teknik, yaşlı katılımcıların kendiliğinden sanat yapmalarına olanak tanıyarak sakinlik, duyusal uyarım ve kendini ifade etme becerilerini geliştirir.

Bu etkinlik yalnızca sanatsal bir deneyim sunmakla kalmaz, aynı zamanda yaşlı yetişkinlerin psikolojik sağlığı ve refahı için hayati önem taşıyan bilişsel uyarım ve rahatlama da sağlar.





## MODÜL ÖĞRENME HEDEFLERİ

Geleneksel Türk ebru sanatı aracılığıyla yaşlı bireylerin ruhsal iyilik halini, duygusal ifadeyi ve el-göz koordinasyonunu desteklemek, terapötik bir ortamda rahatlamayı, kültürel etkileşimi ve yaratıcılığı teşvik etmek.

Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir

KIRSALDA YAŞAYAN YAŞLILAR İÇİN ÇEVREYE YENİDEN ENTEGRASYONDA FARKINDALIK TEMELLİ SANAT TERAPİSİ

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

## BİLİŞSEL FAYDALARI




Konsantrasyonu artırır: Ebru sanatının hassas, adım adım ilerleyen süreci, yaşlı yetişkinlerin odaklanmasına yardımcı olarak dikkat sürelerini artırır.

Hafızayı uyarır: Yaratıcı işlerle uğraşmak, uzun süreli hafızayı harekete geçirebilir ve bilişsel işlevleri destekleyebilir.

Problem çözmeyi teşvik eder: Su yüzeyinde renk ve desen seçmek ve hataları düzeltmek, karar verme ve yaratıcı düşünmeyi destekler.

## DUYGUSAL VE PSİKOLOJİK FAYDALARI



Stresi ve kaygıyı azaltır: Suyun ve boyanın akıcı ve sakinleştirici hareketi meditatif bir etkiye sahiptir ve rahatlamayı teşvik eder.

Ruh halini iyileştirir: Güzel bir eser üretmek, öz saygıyı, özgüveni ve duygusal refahı artırır.

Kendini ifade etmeyi teşvik eder: Birçok yaşlı birey duygularını sözlü olarak ifade etmekte zorlanır; ebru sanatı, ifade için görsel bir dil sunar.

Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir

KIRSALDA YAŞAYAN YAŞLILAR İÇİN ÇEVREYE YENİDEN ENTEGRASYONDA FARKINDALIK TEMELLİ SANAT TERAPİSİ

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

## SOSYAL VE TERAPÖTİK FAYDALARI

Sosyal etkileşimi güçlendirir: Grup atölyeleri, akranlar ve bakıcılar arasında etkileşimi ve topluluk bağlarını güçlendirir.
Amaç duygusunu güçlendirir: Bir sanat eserini tamamlamak, somut bir başarı duygusu sağlar.
Duygusal süreci destekler: Özellikle sanat terapisinde ebru, yaşlı bireylerin duygularını, anılarını ve deneyimlerini güvenli ve sözel olmayan bir şekilde keşfetmelerine yardımcı olabilir.

## GÜVENLİK VE ERİŞİLEBİLİRLİK NOTLARI

Ergonomik aletler, toksik olmayan malzemeler, görsel ayarlamalar.

## SÜRE

Toplam 1,5 saat (tanıtım, aktivite ve grup paylaşımı dahil).



## HEDEF GRUP

Kırsal kesimde huzurevlerinde, gündüz bakım merkezlerinde veya toplum temelli yaşlı bakım programlarında bakım/destek alan yaşlı bireyler. Katılımcılarda hafif bilişsel gerileme, sosyal izolasyon veya sınırlı hareket kabiliyeti olabilir.

## GRUP BOYUTU

5–8 katılımcı önerilir.

## KOLAYLAŞTIRMA VE DESTEK İHTİYAÇLARI

4 katılımcıya 1 kolaylaştırıcı ve hafif sanatsal destek.





## GEREKLİ MALZEMELER

Su tepsisi (ebru teknesi).
Doğal ebru boyaları.
Boya fırçaları (at kılı veya gül dalından yapılmış).
Kağıt (tercihen emici ve kalın).
Kitre (suyu koyulaştırmak için).
Öd (boyayı dağıtmak için).
Dallı tarak (isteğe bağlı, desen oluşturmak için).
Damlalık veya pipet.
Kağıt havlu veya sünger.
Koruyucu eldiven ve önlük (isteğe bağlı).
Kurutma alanı.

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

# ADIM ADIM

## UYGULAMA TALİMATLARI



**1-Boyaları Suya Dökmek:** Ebru sanatında kullanılan boyalar, genellikle suyla karıştırılabilen boyalar kullanılarak bir leğen veya su deposundaki suya dökülür. Boyalar su yüzeyine yayılır ve dalgalı bir tarak veya fırça kullanılarak desenler oluşturulur.

**2-Desenler Oluşturma:** Dalgalı taraklar veya fırçalar kullanılarak su üzerinde farklı desenler oluşturulabilir. İğne, çubuk veya benzeri aletler kullanılarak desenlere daha fazla detay eklemek de mümkündür. Bazı ebru sanatçıları, suya yağlı bir madde (örneğin bitkisel yağ) damlatarak daha belirgin desenler oluşturur.

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

# ADIM ADIM

## UYGULAMA TALİMATLARI



**3-Kağıt veya Kumaşın Desen Üzerine Yerleştirilmesi:** Ebru sanatında, kağıt veya kumaş hazırlanan desenin üzerine yavaşça yerleştirilir. Kağıt veya kumaş desene tamamen oturacak şekilde hafifçe bastırılır.

**4-Kağıt veya Kumaşın Kurutulması:** Kağıt veya kumaş desenin üzerine yerleştirildikten sonra, fazla suyu emmesi için kağıt havlu veya benzeri bir şeyle kurutulur. Ardından kağıt veya kumaş nazikçe çıkarılır ve kurumaya bırakılır.

**5-Desenlerin Korunması:** Ebru sanatında kağıt veya kumaş üzerine oluşturulan desenleri korumak için özel koruyucu vernikler kullanılabilir.

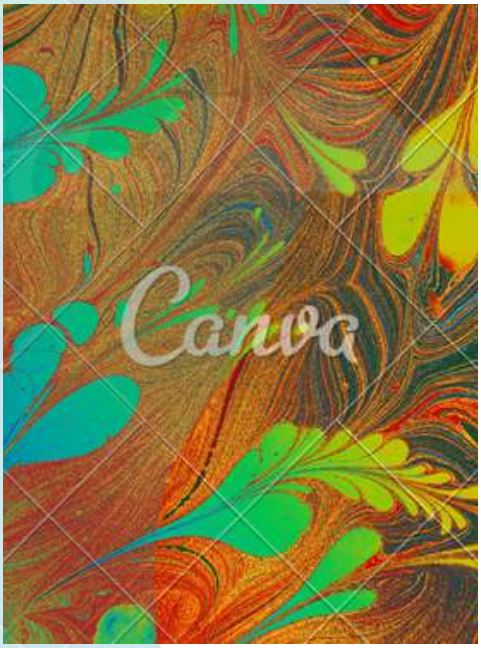
Bu temel teknikler, ebru sanatının farklı versiyonlarına ve tekniklerine uyarlanabilir ve geliştirilebilir. Ebru sanatı, deneme yanılma yöntemiyle, pratikle ve zamanla öğrenme süreciyle geliştirilebilen bir sanattır.

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

**TAKİP VE DÜŞÜNME**

Katılımcıları deneyimleri üzerine düşünmeye ve düşüncelerini sözlü olarak veya gözlem yoluyla paylaşmaya davet edin. Aşağıdaki soruları kullanın:
"Bunu yaratırken nasıl bir ruh halindeydiniz?"
"Akan renkler size bir şeyi veya birini hatırlattı mı?"
"Duyguları renklerle ifade etmek kelimelerle ifade etmekten daha mı kolaydı?"
"Sanat eserinize hangi ismi verirdiniz?"
Katılımcıları renk seçimlerinin veya desenlerinin sembolizmini açıklamaya teşvik edin. Sakin ve destekleyici bir ortamda, tercihen bir daire içinde veya daha çekingen katılımcılar için birebir, grup halinde paylaşıma izin verin. Kolaylaştırıcılar, düşünceyi nazikçe yönlendirmeli ve her katılımcının deneyimini doğrulamalıdır.



**KIRSALDA YAŞAYAN YAŞLILAR İÇİN ÇEVREYE YENİDEN ENTEGRASYONDA FARKINDALIK TEMELLİ SANAT TERAPİSİ**

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176







## KOLAYLAŞTIRICILAR İÇİN İPUÇLARI

Sakin bir ton yakalamak için kısa bir farkındalık veya nefes egzersiziyle başlayın.

İlham almak için ebru sanatının görsel örneklerini gösterin, ancak doğru veya yanlış bir sonuç olmadığını vurgulayın.

Deney yapmayı teşvik edin ve katılımcılara hataların yaratıcı sürecin bir parçası olduğunu hatırlatın.

Terapötik bir ortamı desteklemek için sakinleştirici bir arka plan müziği kullanın.

Yaşlı katılımcıların temposuna dikkat edin; her aşama için ekstra zaman ayırın.

Önceden seyreltilmiş boyalar, daha büyük fırçalar sunarak ve kağıdı kaldırma veya bastırma konusunda yardım ederek el becerisi sınırlı olanlara destek olun.

Duygusal tepkilere duyarlı olun; renkler veya desenler anıları veya duyguları tetikleyebilir.

Herkesin katkısının takdir edildiği, saygılı ve teşvik edici bir ortam yaratın.

Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

## DEĞERLENDİRME VE GERİ DÖNÜT

Seans öncesi ve sonrası ruh hali değişikliklerinin gözlemlenmesi.
Katılımcı memnuniyet anketleri (gülümseme ölçeği veya basit sorular).
Bilişsel işlev öncesi/sonrası değerlendirmesi (isteğe bağlı).
Düşünme için grup geri bildirim seansı.




## ETKİNLİK UYARLAMALARI

Fiziksel zorlanmayı azaltmak için önceden karıştırılmış ve kullanıma hazır malzemeler.
Kolay kullanım için daha büyük fırçalar ve tepsiler.
Dikkat süresi ve konfora uyacak şekilde ayarlanmış seans uzunluğu (30-40 dakika).
Grup kolaylaştırıcıları motor beceri ihtiyaçlarını destekler ve nazik rehberlik sunar.
Hem sözlü hem de sözsüz katılımcılar için uyarlanmış düşünme seansları.

# KAYNAKLAR

Dere, Ö.F. (2019). Yeni Başlayanlar İçin Ebru Sanatı. Diyanet Vakfı Yayınları
www.unutulmussanatlar.com/ebru

**EK MALZEME, ARAÇLAR, LİTERATÜR**

The 20 Best Scrapbooking Tips and Tricks to Try
https://www.youtube.com/watch?v=JE6w9RSWreE
DIY HOW TO SCRAPBOOK ideas & inspiration
https://www.youtube.com/watch?v=HfqfEM_h0pQ

**TEKNİKLE İLGİLİ LİTERATÜR**

https://www.diyanetvakfiyayin.com.tr/yeni-baslayanlar-icin-ebru-sanati/omer-faruk-dere/sanat-kitaplari/sanat-kitaplari/9786059555333
https://www.ravzakitap.com/ebru
https://www.unutulmussanatlar.com/2012/07/ebru-sanat_49.html

Avrupa Komisyonu'nun bu yayının hazırlanmasına verdiği destek, yalnızca yazarların görüşlerini yansıtan içeriklerin onaylandığı anlamına gelmez ve Komisyon, burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.
Proje Numarası: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

# TAŞ VE KÜTÜK BOYAMA

## MODÜL TANITIMI

Yaşlı katılımcılarda psikolojik rahatlama, yaratıcılık, ince motor becerilerinin gelişimi ve zihinsel katılımı teşvik ederken, doğada bulunan atık malzemeleri geri dönüşüm yoluyla sanata dönüştürmek.




## MODÜL ÖĞRENME HEDEFLERİ

### Hatırlama / Anlama

Doğal malzemeler kullanarak bir sanat kompozisyonu oluşturmanın temel adımlarını hatırlayın ve her aşamanın amacını açıklayın.




### Uygulama

Boyalı taşları ve doğal nesneleri tahta dilimlerinin üzerine doğru şekilde yerleştirerek aletlerin (boya fırçaları ve sıcak silikon tabancaları gibi) doğru kullanımını gösterin.

### Analiz / Değerlendirme

Farklı doğal ve boyalı unsurları inceleyerek renk, şekil ve duygusal ifadeye dayalı estetik bir düzenleme belirleyin.

### Yaratıcılık

Kişisel yaratıcılığınızı yansıtan ve doğayla bağlantı kuran, taşlar, ahşap ve doğal malzemeler kullanarak kişiselleştirilmiş bir sanat eseri tasarlayın ve inşa edin.

Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir

**KIRSALDA YAŞAYAN YAŞLILAR İÇİN ÇEVREYE YENİDEN ENTEGRASYONDA FARKINDALIK TEMELLİ SANAT TERAPİSİ**

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



## FAYDALARI

El-göz koordinasyonunun gelişmesi.
Psikomotor becerilerin desteklenmesi.
Doğayla bağlantı.
Yaratıcılığın teşvik edilmesi.
Grup çalışmasıyla sosyal etkileşim.
Psikolojik rahatlama ve duygusal rahatlama.
Sanat yoluyla ifade yeteneği.
Geri dönüşüm konusunda farkındalığın artması.

## GÜVENLİK VE ERİŞİLEBİLİRLİK NOTLARI

**Malzeme güvenliği:** Sadece toksik olmayan, su bazlı akrilik boyalar kullanın, keskin kenarlı veya yoğun kimyasal duman içeren malzemelerden kaçının.

**Havalandırma:** Boya veya tutkal kokularından kaynaklanabilecek rahatsızlığı önlemek için çalışmalar iyi havalandırılan yerlerde yapılmalıdır.

**Tutkal tabancası önlemleri:** Sıcak silikon tabancaları, uygulayıcılar tarafından veya yakın gözetim altında kullanılmalıdır. El kontrolü zayıf olan katılımcılar, silikon aletlerini doğrudan kullanmamalıdır.

**Araç Adaptasyonu:** Fırçalar, artrit veya azalmış kavrama gücüne uyum sağlamak için kalın saplı veya köpükle sarılmış olmalıdır.

**Görsel destek:** Az gören katılımcıları desteklemek için parlak, yüksek kontrastlı boyalar ve açıkça ayırt edilebilen nesneler kullanın.

**Hareket desteği:** Sandalyelerin sağlam olduğundan, çalışma yüzeylerinin tekerlekli sandalye ile erişilebilir olduğundan ve yürüme yardımcılarının (baston, yürüteç) yakınlarda olduğundan emin olun.

**Duyusal konfor:** Boya dokularına veya yüzeylerine karşı hassasiyeti olabilecek katılımcılara eldiven veya bez sağlayın.

Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



**HEDEF GRUP**

HEDEF GRUP
Kırsal veya kentsel bakım ortamlarında yaşayan yaşlı bireyler.
Huzurevleri, rehabilitasyon merkezleri veya yaşlı bakım tesislerinde kalanlar.
Hafif bilişsel bozuklukları, erken evre demansı veya ince motor becerilerinde azalma olan bireyler.
Rahatlamayı, ifadeyi ve sosyal etkileşimi teşvik eden düşük stresli, uygulamalı yaratıcı aktivitelerden faydalanabilecek katılımcılar.



**SÜRE**

**Toplam Süre:** 90 dakika

Giriş ve materyal kurulumu: 15 dakika.
Boyama ve yaratım süreci: 60 dakika.
Paylaşım, değerlendirme ve temizlik: 15 dakika.
Bu süre, katılımcıların enerji ve katılım seviyelerine göre kısaltılabilir veya uzatılabilir.

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176







## GRUP BOYUTU

İdeal grup büyüklüğü, **kolaylaştırıcı başına 4-6 katılımcıdır** ve bu da kişiye özel ilgi ve yardıma olanak tanır.

Daha büyük gruplar için ek destek personeli veya gönüllüler hazır bulunmalıdır.

Etkinlik, özellikle düşük dayanıklılık veya dikkat süresine sahip kişiler için **bireysel katılıma** da uyarlanabilir.

Grup seansları sosyal etkileşimi artırırken, bireysel seanslar odaklanmış ve sakinleştirici bir etkileşimi destekler.

## KOLAYLAŞTIRIMA VE DESTEK İHTİYACI

**Minimum personel sayısı:** 3-4 yaşlı katılımcı başına 1 eğitimli kolaylaştırıcı.

**Destek sorumlulukları şunlardır:**

Boya seçimi, fırça kullanımı ve el koordinasyonu konularında yardımcı olmak.

Sıcak silikon tabancası kullanımını güvenli bir şekilde yönetmek.

Düşünme sırasında duyguların sözlü veya sözsüz ifadesini teşvik etmek.

Gerekirse fiziksel rahatlık, sıvı alımı ve molalar sağlamak.

Kolaylaştırıcılar sabırlı, gözlemci olmalı ve etkinlik sırasında katılımcıların duygusal veya fiziksel ihtiyaçlarına yanıt verebilecek şekilde eğitilmiş olmalıdır.

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

## GEREKLİ MALZEMELER

Deniz taşları (düz, temiz yüzey).
İnce kesilmiş tahta dilimleri.
Doğal atık malzemeler (yapraklar, dallar, kozalaklar, ince dallar vb.).
Akrilik boya.
Boya fırçaları.
Eldivenler.
Önlük.
Peçeteler.
Boya kabı.
Su bardağı.
Palet.
Sıcak silikon tabancası.
Sprey vernik (isteğe bağlı).







Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

# ADIM ADIM

## UYGULAMA TALİMATLARI



1. Grup Oluşturma ve Malzeme Toplama: Katılımcılar 4-5 kişilik gruplara ayrılır. Her grup çevreden doğal atık malzemeler (yapraklar, taşlar, dallar, kozalaklar vb.) toplar. Amaç, sanata dönüştürülebilecek faydalı malzemeler seçmektir.
2. Sınıflandırma ve Boyama: Toplanan malzemeler sınıflandırılır. Katılımcılar taşları diledikleri gibi boyarlar. Önerilen temalar arasında evler, hayvanlar veya doğa yer alır.
3. Kompozisyon ve Montaj: Boyalı taşlar ve doğal malzemeler, sıcak silikon kullanılarak ahşap dilimlerine dikkatlice yapıştırılır. Yanıkları önlemek için yapıştırıcı kullanımı sırasında dikkatli olunması önerilir. Amaç, estetik bir uyum yakalamak ve katılımcının iç dünyasını yaratıcı bir şekilde ifade etmesini sağlamaktır.
4. Tamamlama ve Düşünme: Kompozisyonu tamamladıktan sonra isteğe bağlı olarak sprey vernik uygulanabilir. Katılımcılar, yaratımlarını paylaşmaya ve süreç hakkındaki düşünce ve duygularını ifade etmeye teşvik edilir.

Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir



**TAKİP VE SONRASI YANSIMALARI**

Aktiviteden sonra, katılımcıları süreçle ilgili kişisel deneyimlerini paylaşmaya teşvik edin. Bu, duygusal işlemeyi derinleştirmeye ve aktivitenin terapötik etkisini güçlendirmeye yardımcı olur.

**Yansıtma stratejileri şunları içerir:**

Kısa bir grup tartışması veya bire bir paylaşım seansı düzenleyin.

Sözsüz katılımcılar için fiziksel jestler (örneğin, işaret etme, baş sallama) kullanın.

**Örnek yansıtma soruları:**

"Bu nesneleri boyamak size nasıl hissettirdi?"

"Etkinlik sırasında aklınıza gelen bir anı var mı?"

"Son sanat eseriniz neyi temsil ediyor?"

"Sürecin hangi kısmından en çok keyif aldınız?"

Bu yansıtma, katılımcının kapasitesine bağlı olarak yapılandırılmış, gündelik veya hatta görsel (renk tablolarına, sembolik kartlara vb. işaret etme) olabilir.



Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176





## KOLAYLAŞTIRICILAR İÇİN İPUÇLARI

Oturuma sıcak bir karşılama ve sakin bir ton oluşturmak için basit bir nefes egzersiziyle başlayın.

Ne yaratacaklarını hayal etmekte zorlanan katılımcılar için görsel örnekler veya ilham panoları sunun.

Özgür ifadeyi teşvik edin; yanlış renkler, şekiller veya tasarımlar kullanmayın.

Ortamı rahatlatmak için arka planda müzik (klasik, enstrümantal) kullanın.

Sonuç ne olursa olsun, her katkıyı eşit şekilde övün.

Sabırlı olun ve her katılımcının katılım düzeyine göre hızınızı ayarlayın.

Duygusal tepkilere hazırlıklı olun ve anılar tetiklenirse destekleyici bir varlık gösterin.

Tanıdıklık ve güven oluşturmak için isim etiketleri veya kişiselleştirilmiş teşvikler kullanın.

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

## DEĞERLENDİRME VE GERİ DÖNÜT

Resmi değerlendirme gerekli olmasa da, geri bildirim toplamak sürekli iyileştirmeyi sağlar ve katılımcıların görüşlerini doğrular.

**Araçlar ve yöntemler:**

Gülümseme ölçeği: Katılımcılardan deneyimlerini anlatmak için mutlu, nötr veya üzgün bir yüz göstermelerini isteyin.

Basit sözlü geri bildirim: "Bu etkinliği beğendiniz mi?", "Tekrar yapmak ister misiniz?"

Gözlem kontrol listesi (kolaylaştırıcılar için): Katılım, iş birliği ve ruh hali değişimlerini izleyin.

Fotoğraf dokümantasyonu: Ruh halini ve katılımı karşılaştırmak için etkinlik öncesinde, sırasında ve sonrasında fotoğraf çekin (onay alınarak).

Geri bildirimler, kolaylaştırıcılar tarafından resmi olmayan notlara kaydedilebilir veya proje raporuna eklenebilir.

## ETKİNLİK UYARLAMALARI

**Demans İçin:**

Boyama yapmak yerine, düzenlemeleri için önceden boyanmış veya şekillendirilmiş taşlar kullanın.

Sınırlı renk paletleriyle basit boyama görevleri sunun.

Etkileşimi desteklemek için hikaye anlatımı veya hafızayı tetikleyen temalar ekleyin.

**Düşük El Becerisi/Görme Engeli:**

Ergonomik tutuşlu daha büyük boya fırçaları kullanın.

Görünürlük için yüksek kontrastlı boyalar kullanın.

Fırça yerine süngerle veya parmakla boyama yapılmasına izin verin.

Bitmiş ürünlerin dokunsal örneklerini önceden sunun.

**Grup ve Bireysel:**

Grup formatı sosyal etkileşimi ve iş birliğini artırır. Yarattıkları eserler hakkında grup hikayeleri anlatın.

Bireysel seanslar, sakin ve odaklanmış ortamları tercih eden veya daha fazla yardıma ihtiyaç duyan katılımcılar için faydalı olabilir.

# KAYNAKLAR

Sağlık, A., Baytan, N., Kelkit, A., Temiz, M., & Sağlık, E. (2020). Çanakkale İskele Meydanı'nda Taş Boyama ile Landmark Girişimi. İnönü Üniversitesi Sanat ve Tasarım Dergisi, 10(22), 70-81.

**EK MALZEME, ARAÇLAR, LİTERATÜR**

https://youtu.be/SqT_lWxwzkQ?si=1gvTap9dA63buF6W
https://youtu.be/YZJ6jV2KHak?si=VlkGvdtSUtlQBnu9

Avrupa Komisyonu'nun bu yayının hazırlanmasına verdiği destek, yalnızca yazarların görüşlerini yansıtan içeriklerin onaylandığı anlamına gelmez ve Komisyon, burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.
Proje Numarası: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

# TAŞ/ELMAS DESENLİ DUVAR HALILARI VE/VEYA MOZAİKLER

## MODÜL AÇIKLAMASI

Bu modül, katılımcıları küçük doğal taşlar kullanarak elmas duvar halıları veya mozaikler yapmanın rahatlatıcı süreciyle tanıştırır. Bu çevre dostu sanat terapisi etkinliği, ince motor becerilerini, konsantrasyonu ve yaratıcılığı teşvik eder. Doğal malzemelerle dokunsal etkileşim aynı zamanda farkındalığı ve duygusal refahı teşvik ederken, grup seansları katılımcılar arasında sosyalleşmeyi ve ortak keyfi teşvik eder.



## MODÜL ÖĞRENME HEDEFLERİ

Bu modülün sonunda katılımcılar şunları yapabileceklerdir:



**Hatırlama/Anlama**

Taş ve elmas desenli duvar halıları ve mozaiklerde kullanılan kişisel tercihlere ve yaygın malzemelere dayanarak mozaik veya duvar halısı projesi için bir tasarım veya desen belirleyin. Bir mozaik veya duvar halısı oluşturmanın temel adımlarını açıklayın.

**Uygulama**

Basit bir elmas deseni oluşturmak için fayans veya ipliklerin nasıl düzenleneceğini gösterin. Boyut, renk ve dokuya göre doğal taşları veya elmas boncukları seçin ve düzenleyin.

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

## MODÜL ÖĞRENME HEDEFLERİ

Bu modülün sonunda katılımcılar şunları yapabileceklerdir:

**Analiz**

Goblen ve mozaik üretiminde kullanılan farklı teknikleri karşılaştırın. Simetrik ve asimetrik tasarım desenleri arasında ayrım yapın.

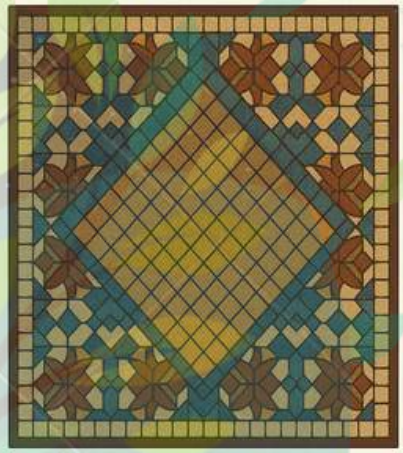
**Değerlendirme**

Yaratıcı süreçlerini değerlendirin ve bitmiş eserlerini meslektaşlarınızla paylaşın.

**Yaratıcılık**

Taş/elmas deseni kullanarak küçük ölçekli bir goblen veya mozaik tasarlayın ve üretin. Geleneksel ve modern unsurları birleştirerek benzersiz desenli bir sanat eseri yaratın.





## FAYDALARI

Bilişsel işlevlerin uyarılması (planlama, sıralama).
Duyusal etkileşimin teşvik edilmesi.
İnce motor becerilerinin korunması.
Stres azaltma ve rahatlama.
Gelişmiş el-göz koordinasyonu.
Gelişmiş dikkat ve konsantrasyon.
Çevre dostu, doğayla bağlantılı aktivitelerin keyfi.

Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



## HEDEF GRUP

Huzurevleri, toplum merkezleri ve gündüz programlarında bulunanlar da dahil olmak üzere kırsal kesimdeki yaşlı bireyler.

## SÜRE

60-90 dakikalık tek seans (grup temposuna göre uzatılabilir).

## GRUP BOYUTU

Kolaylaştırıcı başına 5-8 katılımcı.
Bireysel çalışmalar için ekstra hazırlık ve kişiselleştirilmiş rehberlik sağlanacaktır.

## GÜVENLİK VE ERİŞİLEBİLİRLİK NOTLARI

Boncuk/taş yerleştirmek için keskin aletlerden kaçınmak adına yuvarlak uçlu cımbız kullanın.
Görme engelli katılımcılar için yeterli aydınlatma sağlayın.
Zorlanmayı azaltmak için taşları renklerine göre önceden kolay erişilebilir kaplara ayırın.
Artrit veya el becerisi düşük katılımcılar için daha büyük taşlar veya ergonomik saplı uyarlanmış aletler sağlayın.
Küçük taşları boğulma riski yüksek katılımcılardan uzak tutun.

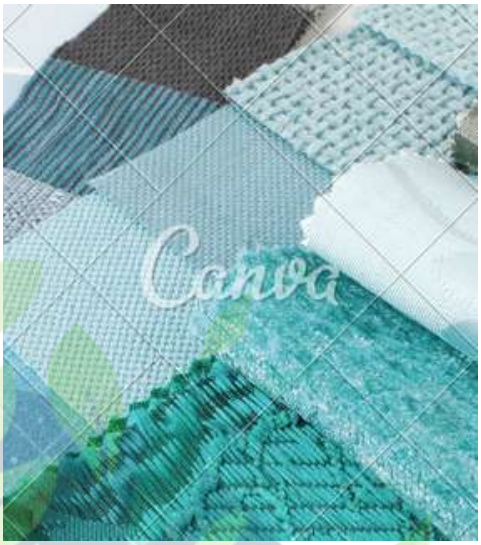
## KOLAYLAŞTIRMA VE DESTEK İHTİYAÇLARI

Her 5 katılımcı için 1 kolaylaştırıcı.
Malzemelerin tasnifinde yardımcı olacak gönüllüler/yardımcılar ve birebir rehberlik.
Özellikle fiziksel engelli katılımcılar için nazik teşvik ve sabır.

Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

## GEREKLİ MALZEMELER



Önceden basılmış kanvas (elmas duvar halıları için) veya ahşap/tahta taban (mozaikler için).
Küçük doğal taşlar veya elmas boncuklar (renklerine göre ayrılmış).
Yerleştirme için cımbız veya kalem.
Yapıştırıcı (çevre dostu, toksik olmayan yapıştırıcı).
Sınıflandırma için küçük kaplar veya tepsiler.
Koruyucu masa örtüleri.
Önlükler (isteğe bağlı).
Büyüteç (görme desteği için isteğe bağlı).
Bitmiş sanat eseri için koruyucu sprey veya çerçeveler.





Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

# ADIM ADIM

## UYGULAMA TALİMATLARI



**1. Adım: Hazırlık (10 dk)**

Malzeme ve aletlerle çalışma alanlarını düzenleyin

Taşları/boncukları renk kodlu kaplara önceden ayırın.

**2. Adım: Giriş (10 dk)**

Örnek çalışmalar gösterin ve tekniği açıklayın.

Yüksek terapötik faydalar (odaklanma, rahatlama, yaratıcılık).

**3. Adım: Tasarım Seçimi (10-15 dk)**

Katılımcıların önceden boyanmış bir desen veya basit bir mozaik tasarımı seçmelerine yardımcı olun.

**4. Adım: Malzeme Kullanımı (5 dk)**

Aletleri kullanarak taşları/boncukları nasıl alıp yerleştireceklerini gösterin.

**5. Adım: Yaratıcı Süreç (40-60 dk)**

Katılımcılar seçtikleri tasarıma göre taşları/boncukları yerleştirir.

Koordinatörler renk eşleştirme, yapıştırıcı uygulama ve konumlandırma konusunda yardımcı olur.

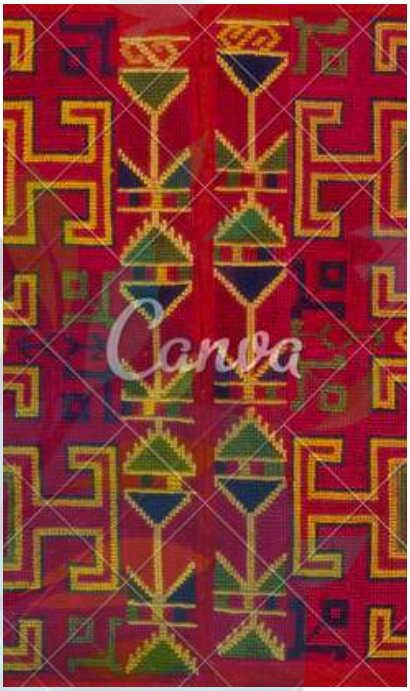
**6. Adım: Tamamlama ve İnceleme (10-15 dk)**

Katılımcıların birbirlerinin çalışmalarına hayran kalmalarına izin verin.

Bitmiş parçalar için isteğe bağlı koruyucu sprey veya çerçeve sunun.

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176





## TAKİP VE DÜŞÜNME

Doğal taşlarla çalışmak size nasıl hissettirdi?

Bu aktivite daha rahat veya odaklanmış hissetmenize yardımcı oldu mu?

İleride daha karmaşık bir tasarım denemek ister misiniz?

## KOLAYLAŞTIRICILAR İÇİN İPUÇLARI

Yeni başlayanlar için tasarımı basit tutun; karışıklığı önlemek için daha az renk kullanın.

Daha hızlı çalışanlar için ekstra kitler hazırlayın.

Daha rahat bir ortam yaratmak için sakinleştirici bir arka plan müziği kullanın.

Topluluk duygusu oluşturmak için grup sohbetlerini teşvik edin.

## DEĞERLENDİRME VE GERİ BİLDİRİM

Gayriresmi tartışma veya hızlı yazılı geri bildirim:

Sanat eserinizi tamamladıktan sonra nasıl hissediyorsunuz?
Etkinlik takip etmesi kolay mıydı?
En çok neyi beğendiniz?



## ETKİNLİK UYARLAMALARI

**Demans İçin:**
Tasarımları basitleştirin, renk seçeneklerini sınırlayın ve tanıdık görseller (çiçekler, hayvanlar) kullanın.

**Düşük El Becerisi/Görme Bozukluğu:**
Daha büyük taşlar, parlak, zıt renkler ve önceden yapıştırılmış şablonlar kullanın.

**Grup ve Birey:**
Gruplar sosyal etkileşime olanak tanır; bireyler ise kişiselleştirilmiş bir tempodan faydalanabilir.

# KAYNAKLAR

Bradt, J., & Goodill,S. W. (2013). Creative arts therapies in the treatment of older adults. Gerontology, 59(4), 342-348. https://doi.org/10.1159/000351218

Haeyen, S., van Hooren, S., van der Veld, W., & Hutschemaekers, G.(2015).
Promoting mental health through art therapy: Development of theory-based intervention and assessment protocol. The Arts in Psychotherapy, 45, 1-10, https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.04.005

Reynolds, f., & Lim, K. H.(2007). Contribution of visual art-making to the subjective well-being of women living with cancer: A qualitative study. The Arts in Psychotherapy, 34(1), 1-10, https://doi.org/10.1016/j.aip.2006.09.005

Srickley, T., Eades, M. (2013). Arts, health and wellbeing: A study of five arts in health projects. Arts & Health, 5(3)189-202, https://doi.org/10.1080/17533015.2013.802831

van Lith, T.(2016). Art therapy in mental health: Creative approaches to work with clients. London: Jessica Kingsley Publishers.

Diamond painting/mosaic crafts for older adults:

Wilson, H.(2020). Crafting with seniors: How creative activities enhance mental health. Journal of Creative Aging, 12(2), 45-56

Avrupa Komisyonu'nun bu yayının hazırlanmasına verdiği destek, yalnızca yazarların görüşlerini yansıtan içeriklerin onaylandığı anlamına gelmez ve Komisyon, burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.
Proje Numarası: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

# KAYNAKLAR

**EK MALZEME, ARAÇLAR, LİTERATÜR**

Guides and Tutorials
Diamond Painting 101: Beginner's Guide to Relaxation and Creativity. (n.d.).
From https://www.diamondartclub.com/pages/diamond-painting-101
DIY Natural Stone Mosaic Ideas. (n.d.)
From https://www.mosaicartsupply.com
Diamond Painting for Beginners
https://www.youtube.com/watch?v=gGvWBt4eM_o

Avrupa Komisyonu'nun bu yayının hazırlanmasına verdiği destek, yalnızca yazarların görüşlerini yansıtan içeriklerin onaylandığı anlamına gelmez ve Komisyon, burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.
Proje Numarası: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

# HAM YÜNDEN DEKORATIF ÇIÇEKLER, SÜSLER VE FIGÜRİNLER YARATMAK

## MODÜL TANITIMI



Bu modül, katılımcılara ham yünle çalışarak sanat terapisinin temellerini öğretir. İnce motor becerilerini geliştiren, hayal gücünü harekete geçiren ve estetik değeri olan, tamamlanmış, yaratıcı bir ürün yaratmanın keyfini yaşatan basit dekoratif öğeler (çiçekler, broşlar, biblolar) yaratmaya odaklanır.

## MODÜL ÖĞRENME HEDEFLERİ



Katılımcılara ham yünle ıslak ve iğne keçelemenin temel tekniklerini tanıtmak.

Sosyal etkileşim için rahatlatıcı bir ortam yaratmak.

Duyusal motor becerilerini harekete geçirmek.

Motor becerilerini ve el-göz koordinasyonunu geliştirmek.

Estetik uyarıcıların kullanımı ve güzel objelerin yaratılması yoluyla öz saygıyı ve esenlik duygusunu desteklemek.

KIRSALDA YAŞAYAN YAŞLILAR İÇİN ÇEVREYE YENİDEN ENTEGRASYONDA FARKINDALIK TEMELLİ SANAT TERAPİSİ

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



## GÜVENLİK VE ERİŞİLEBİLİRLİK NOTLARI

İğne keçeleme (iğneler) ile çalışırken dikkatli olunmalıdır; batma riski vardır. Yaşlı yetişkinler için ıslak keçeleme ile başlanması önerilir.
İyi havalandırma ve lavabo/su erişimi olduğundan emin olun.
Çalışma masası sabit ve rahat bir yükseklikte olmalıdır.
Görme engelli kişiler için daha büyük detaylar ve parlak renkler kullanın.
Kolaylaştırıcı, ince hareketlerde yardımcı olmak için hazır bulunmalıdır.

## FAYDALARI

Etkinlik her yaştan, özellikle de ileri yaştaki yetişkinler için uygundur.
Sıcaklık ve hoş bir dokunma hissi sağlayan doğal malzemeler kullanılmıştır.
Hem bireysel hem de grup halinde gerçekleştirilebilir.
Sonuç olarak ortaya çıkan ürün hem görünür hem de işlevseldir; hediye edilebilir veya kullanılabilir.

## SÜRE

**Toplam süre: 45-60 dakika.**
Giriş ve uygulama: 15 dk.
Uygulama: 25-30 dk.
Deneyim ve zorlukların paylaşılması ve tartışılması: 10-15 dk.

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

## GEREKLİ KOLAYLAŞTIRICI VE DESTEK HİZMETLERİ

Moderatör (Oturum Lideri): Teknikleri sunar, güvenliği sağlar ve katılımcıları teşvik eder.
Destek Asistanları (sınırlı becerilere sahip bir grupla çalışılıyorsa): Malzemelerin kullanımı ve şekillendirilmesinde yardımcı olur.
Psikolog/Sanat Terapisti (isteğe bağlı): Terapötik etkiyi izlemek için.



## GEREKLİ MALZEMELER

Ham veya boyalı yün (çeşitli renklerde).
Sabun ve ılık/soğuk su (ıslak keçeleme için).
Keçe iğneleri ve sünger/mat (iğne keçeleme için).
Küçük makas.
Boncuklar, düğmeler, iplik (süsleme için).
Küçük teller veya çengelli iğneler (broşlar için).
Kurutma havluları.

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

# ADIM ADIM

## UYGULAMA TALİMATLARI



### SEÇENEK A: ISLAK KEÇELEME (DAHA GÜVENLİ)

1. Bir parça yün seçin ve onu bir top veya yaprak şekline getirin.
2. Ilık suyla ıslatın ve sabunla köpürtün.
3. Yün yoğunlaşana kadar elleriniz arasında hafifçe ovalayın.
4. Soğuk suyla durulayın ve kurulayın.
5. Birkaç yaprağı ve bir topu birleştirerek bir çiçek oluşturun.

### SEÇENEK B: İĞNE KEÇELEME

1. Yünü köpük matın üzerine yerleştirin.
2. Malzeme sıkışana kadar iğneyle defalarca delin.
3. İstediğiniz şekli verin (çiçek, figürün).
4. Dekoratif elemanları dikin veya yapıştırın.

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176







### TAKİP VE SONRASI YANSIMALAR

Bitmiş ürünleri sunun.

Duygularınızı paylaşın: "Üretirken nasıl hissettiniz?"

Hediye, oda dekorasyonu veya kolektif bir panel/buket olarak olası kullanımları tartışın.

### KOLAYLAŞTIRICILAR İÇİN İPUÇLARI

Teşvik edin, katı bir şekilde düzeltmeyin; "hata" diye bir şey yoktur.

Basit, adım adım talimatlar verin.

Çalışma efor gerektiriyorsa molalar için zaman ayırın.

Müzik eşliğinde olumlu ve sakin bir atmosfer yaratın.

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

## DEĞERLENDIRME VE GERI BILDIRIM

Oturumdan sonra kısa bir sözlü anket:

"En çok neyi beğendiniz?"
"Bir dahaki sefere neyi denemek istersiniz?"

Kolaylaştırıcı, her katılımcının konsantrasyonu, ince motor becerileri, ruh hali ve sosyal katılımı hakkındaki gözlemlerini not eder.



## AKTİVİTENİN ÇEŞİTLİ ENGELLİ KİŞİLERE UYARLANMASI

**Görme engelliler:**
Yüksek kontrastlı renkler ve daha büyük ayrıntılar kullanın.

**Motor güçlükler:**
Yuvarlama veya dürtme konusunda bir yardımcı yardımcı olabilir.

**Bilişsel güçlükler:**
Görevi basitleştirin - bir çiçek yerine, sadece tek bir top veya düz bir şekil.

**Duyusal hassasiyet:**
Katılımcıların eldiven giymelerine veya daha yumuşak yün seçmelerine izin verin.

# KAYNAKLAR

## EK MALZEME, ARAÇLAR, LİTERATÜR


Galassi, F., De Filippis, R., Leva, M. C., Gallelli, L., & De Fazio, P. (2022). Creativity and art therapies to promote healthy aging: A scoping review. Frontiers in Psychology, 13, 954933.

Vaartio-Rajalin, H., & Åström, S. (2021). Art making and expressive art therapy in adult health and nursing care: A scoping review (2010–2020).Arts in Psychotherapy, 74, 101784.

Smith, E. (2020). Art therapy with older adults: Adaptive tools and techniques [Doctoral dissertation, Lesley University]. ProQuest Dissertations Publishing.

Quinn, E. A., Herron, R. V., & McKay, S. M. (2024). Group arts interventions for depression and anxiety among older adults: A systematic review and meta-analysis. BMC Geriatrics, 24, 11896886.

Gümüş, Z., & Demir, V. (2022). Investigation of the effects of art therapy on self-compassion, mood and cognitive functioning levels in the elderly. Psychology and Behavioral Sciences, 11(2), 45–56.

Zhuo, X., Li, J., & Wang, H. (2025). Effects of an art-based intervention in older adults with dementia and its effect on caregiver burden.Scientific Reports, 15, 95051.



Avrupa Komisyonu'nun bu yayının hazırlanmasına verdiği destek, yalnızca yazarların görüşlerini yansıtan içeriklerin onaylandığı anlamına gelmez ve Komisyon, burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.
Proje Numarası: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

# KAYNAKLAR

## EK MALZEME, ARAÇLAR, LİTERATÜR

Le Lagadec, D., Burton, L., & Roberts, C. (2024). Healing stitches: A scoping review on the impact of needlecraft on mental health and well-being.Issues in Mental Health Nursing, 45(8), 1–16.

Lanberg, O. A., Gigineishvili, G. R., & Kotenko, N. V. (2021). Experience of the implementation of felt therapy classes (using of non-spun wool in the art therapy process). Voprosy Psikhologii, 2(3), 67–72.

Parrone, A. (2019, June 15). Using needle & wool felting to help people with dementia. Art Therapy Blog.

Potter, S. (2018). Art therapists' work with textiles [Master's thesis, Loyola Marymount University]. Digital Commons @ LMU.

Richardson, A. J. (2019). Using natural materials in art therapy to address accessibility and well-being [Master's thesis, Lesley University]. Digital Commons @ Lesley.

Wakkary, R., & Tsaknaki, V. (2024). This is how I felt: Crafting conductive wool artefacts as a slow, embodied practice. Proceedings of the 2024 Designing Interactive Systems Conference (DIS 2024), 1051–1062.

Avrupa Komisyonu'nun bu yayının hazırlanmasına verdiği destek, yalnızca yazarların görüşlerini yansıtan içeriklerin onaylandığı anlamına gelmez ve Komisyon, burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.
Proje Numarası: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

KIRSALDA YAŞAYAN YAŞLILAR İÇİN ÇEVREYE YENİDEN ENTEGRASYONDA FARKINDALIK TEMELLİ SANAT TERAPİSİ

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

# GELENEKSEL MOTİFLERİN EL İŞİ İLE YARATICILIK, GELENEK VE RAHATLAMA

## MODÜL TANITIMI

Bu modül, yaşlı katılımcıları geleneksel nakış sanatıyla tanıştırır. Nakış, konsantrasyonu, ince motor becerilerini, hafızayı geliştirmek ve kültürel aidiyet duygusunu beslemek için bir sanat terapisi aracı olarak kullanılır. Katılımcılar, çiçekler, geometrik şekiller ve geleneksel sağlık ve esenlik sembolleri gibi basit desenler üzerinde çalışacaklardır.




## MODÜL ÖĞRENME HEDEFLERİ




Güzel parçalar yaratarak yaratıcılığınızı ve özgüveninizi harekete geçirin.

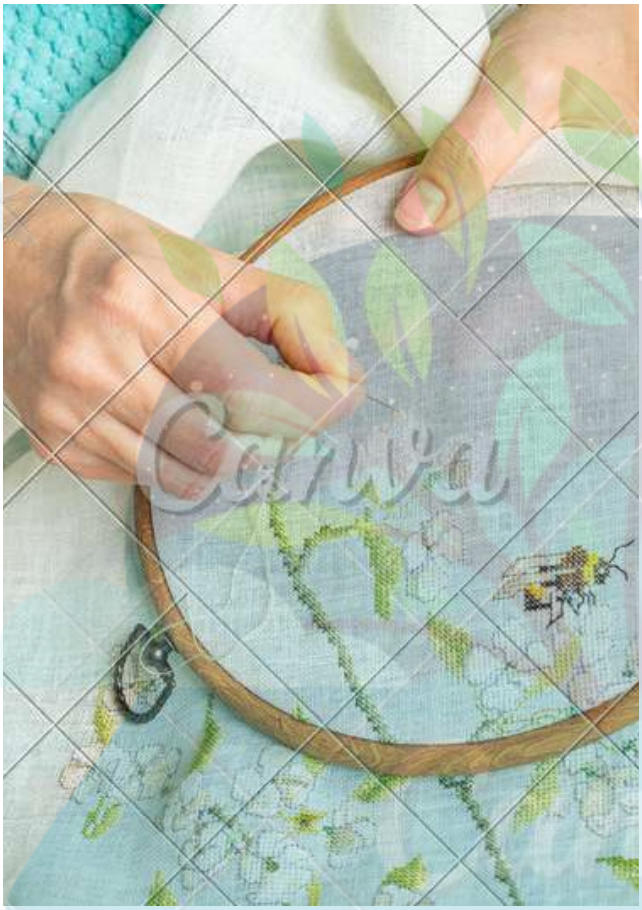
Tekrarlayan hareketler ve desenlerle konsantrasyonunuzu ve hafızanızı geliştirin.

Geleneksel nakışlarla kültürel mirası koruyun ve aktarın.

Paylaşım ve karşılıklı destek için sosyal bir ortam yaratın.

Yavaş ve ritmik aktivitelerle stresi ve kaygıyı azaltın.

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



## GÜVENLİK VE ERİŞİLEBİLİRLİK NOTLARI

Yaralanma riskini en aza indirmek için büyük gözlü, kör uçlu iğneler (goblen iğneleri) kullanın.
İyi aydınlatma koşulları sağlayın - gün ışığı veya güçlü lambalar.
Sabit ve rahat bir çalışma yüzeyi sağlayın.
Göz ve el yorgunluğunu önlemek için düzenli molalar verin (her 15-20 dakikada bir).
Dikişi kolaylaştırmak için geniş delikli, daha büyük kumaşlar (Aida veya kanvas gibi) kullanın.

## FAYDALARI

Hem bireysel hem de grup aktiviteleri için uygundur.
Ucuz ve kolay erişilebilir malzemeler gerektirir.
Kullanışlı eşyalar (peçeteler, minder kılıfları, küçük masa örtüleri) yaratma fırsatı sunar.
Güçlü duygusal ve kültürel değer taşır.
Katılımcıların becerilerine ve sağlık durumlarına kolayca uyarlanabilir.



Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



**SÜRE**

Toplam oturum süresi: 60-75 dakika

Giriş ve model sunumu: 10-15 dakika
Rehberli nakış çalışması: 30-40 dakika
Çalışmaların paylaşımı ve sunumu: 10-15 dakika.

**KOLAYLAŞTIRMA VE DESTEK İHTİYAÇLARI**



Kolaylaştırıcı: Tekniği gösterir, adım adım rehberlik sağlar, güvenliği sağlar.
Yardımcılar (gerekirse): Katılımcılara motor veya görme güçlükleri konusunda yardımcı olur.
Terapist/Psikolog (isteğe bağlı): Deneyimlerin ve duyguların tartışılmasını destekler.

**GEREKLI MALZEMELER**

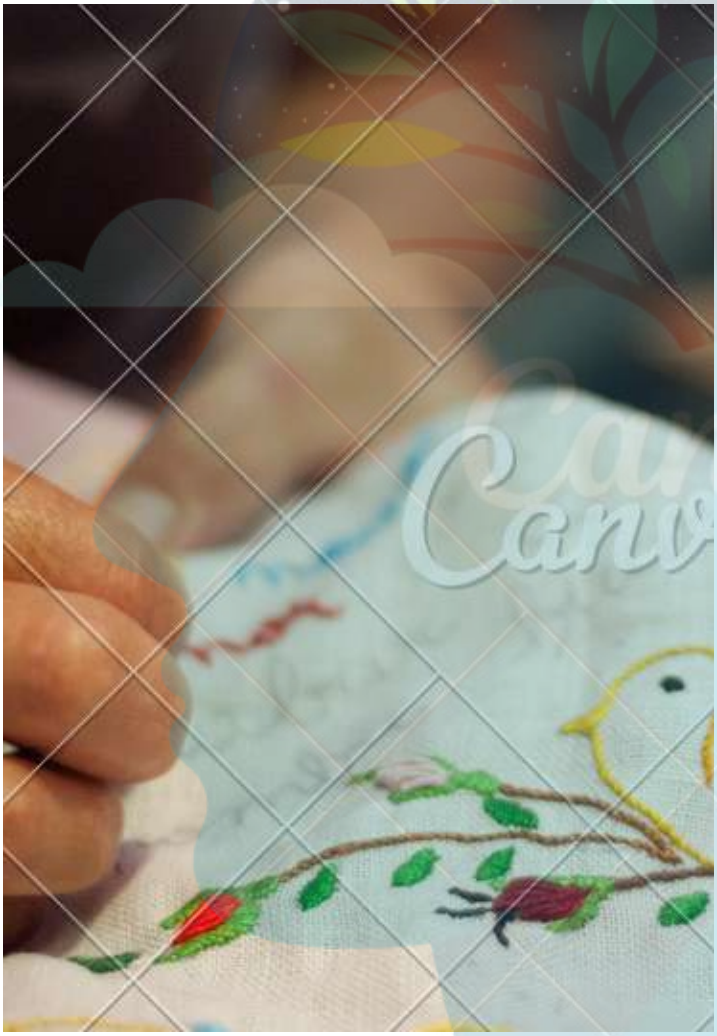


Nakış kumaşı (Aida bezi, keten veya büyük delikli kanvas).
Nakış iplikleri (farklı renklerde pamuk ipliği).
Büyük gözlü, küt uçlu goblen iğneleri.
Küçük makas.
Basit nakış desenleri (çiçekler, yıldızlar, haçlar, üçgenler).
Nakış kasnakları (isteğe bağlı, daha kolay kullanım için).
Çalışmaları saklamak için klasörler veya zarflar.

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

# ADIM ADIM

## UYGULAMA TALİMATLARI



### Hazırlık

Koordinatör, bitmiş bir nakış parçasını gösterir ve anlamını kısaca açıklar.
Her katılımcı basit bir desen seçer (örneğin gül, yıldız, haç veya üçgen).
Kumaş, iğne ve iplik hazırlanır.

### İşleme Süreci

İğneye iplik geçirin (gerekirse yardımcılar yardımcı olabilir).
İpliği kumaşın arkasına sabitleyin.
Temel dikişi - kanaviçeyi - gösterin.
Katılımcılar, deseni sıra sıra takip ederek dikişe başlar.
Koordinatör, yardımcı olmak ve teşvik etmek için etrafta dolaşır.

### Bitirme

Desen tamamlandıktan sonra, iplik arkaya sabitlenir.
İşleme, bağımsız bir motif olarak veya daha büyük bir projenin parçası olarak saklanabilir.

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176





## TAKİP VE SONRASI YANSIMALAR

Her katılımcı eserini gruba gösterir.

Seçilen motifin renklerini, sembollerini ve kişisel anlamlarını tartışın.

Toplu projeleri teşvik edin (örneğin, ortak bir işlemeli panel oluşturmak).

Bitmiş eserler odada sergilenebilir veya hediye olarak verilebilir.

## KOLAYLAŞTIRICILAR İÇİN İPUÇLARI

Hayal kırıklığını önlemek için sade ve büyük desenler seçin.

Daha iyi görünürlük için zıt renkler (kırmızı, yeşil, siyah, beyaz) kullanın.

Yaratıcılığı teşvik edin - katılımcıların renkleri özgürce seçmelerine veya değiştirmelerine izin verin.

Müzik veya hafif sohbetlerle kısa molalar verin.

Kabul, sabır ve sakinlik atmosferini koruyun.

Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir

Proje No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

## ÇÖZÜM



Geleneksel motiflerle yapılan nakışlar, yaratıcılığı, kültürel hafızayı ve terapötik faydaları bir araya getirir. Yaşlı katılımcıların rahatlama ve sosyal etkileşimin tadını çıkarırken, kendilerini bağlı, üretken ve sanatsal çalışmalarıyla gururlu hissetmelerini sağlar.

## AKTİVİTENİN ÇEŞİTLİ ENGELLİ KİŞİLERE UYARLANMASI

**Görme bozuklukları:**
Daha büyük kumaşlar ve parlak, kontrast iplikler kullanın; büyüteç veya güçlü aydınlatma sağlayın.

**Bilişsel zorluklar:**
Görevleri basitleştirin - karmaşık motifler yerine, basit çizgiler veya basit çarpılar kullanın.

**Motor becerilerinde güçlükler:**
Daha büyük iğneler ve daha kalın iplikler kullanın; kumaşın sabitlenmesi için nakış kasnakları kullanın; iplik geçirmede yardımcılar yardımcı olabilir.

**Duyusal hassasiyet:**
Cildi tahriş etmeyen yumuşak kumaşlar ve iplikler kullanın.

# KAYNAKLAR

## TAKİP VE SONRASI YANSIMALAR


Buchalter, S. I. (2011). Art therapy and creative coping techniques for older adults. Jessica Kingsley Publishers.
ISBN: 978-1849058305

Levine Madori, L. (2007). Therapeutic thematic arts programming for older adults. Health Professions Press.

Leone, L. (Ed.). (2020). Craft in art therapy: Diverse approaches to the transformative power of craft materials and methods. Routledge.

Garlock, L. R. (2016). Stories in the cloth: Art therapy and narrative textiles. Common Threads Project.
Retrieved from

Wolk, N. (2023). Embodied embroidery: Therapeutic aspects of embroidery. International Journal of Art Therapy, 28(3), 245–257.

Malchiodi, C. A. (2012). Art therapy and creative aging: Enhancing the lives of older adults through art. Routledge.

Wright, S., & Haen, C. (Eds.). (2020). Art therapy with older adults: Connected and empowered. Eldercare Alliance Press.



Avrupa Komisyonu'nun bu yayının hazırlanmasına verdiği destek, yalnızca yazarların görüşlerini yansıtan içeriklerin onaylandığı anlamına gelmez ve Komisyon, burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.
Proje Numarası: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176