

KASIM-ARALIK
2024

SANATIN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜNÜ KEŞFEDİN



ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Hayat, kimi zaman
ruhunuzu yorar ve
ezer; böyle
durumlarda sanat,
ruhunuzu
güçlendirir.

Stella ADLER

SANATIN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ



yetiştirmeye çalışıyoruz.

Herhangi bir sanat

dahıyla aktif olarak uğraşıp
üretim yapmak; bizi
günlük yaşamın stresinden
uzaklaştırırken kendi iç
sesimizi dinlememiz için
de bir fırsat yaratır .

İlgi alanımız müzik, resim,
fotoğraf, seramik, maket
yapımı, bahçe işleri,
yazmak... ne olursa olsun
dış dünyadan uzaklaşıp
kendimiz için bir şeyler
yapmamızı, günün
yorgunluğunu, gerginliğini
gidermemiz için mola
vermemizi ve deşarj
olmamızı sağlar.
(npistanbul.com).

Günümüzde medyanın
insanları tüketime ve sahip
olmaya özendirdiği, güç
peşinde koşmanın
neredeyse tek değer olarak
sunulduğu bir devirde
yaşıyoruz. İstesek de
istemese de sürekli bir

yerlere bir şeylere

Bu hızlı tempo içinde,
durup bir çiçeği
koklamaya bile vaktimiz
yokmuş gibi davranıyoruz.
Bir kuşun ötüşünü ne
zamandır
dinlemiyoruz? Çevremizd
en gelen yoğun dış
uyaranlar nedeniyle kendi



ŞEBİNKARAHİSAR

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SANATIN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜNÜ KEŞFEDİN

Hoş karşılanmayacağını
düşünerek sözel olarak ifade
etmekten çekindiğimiz öfke,
korku, acı gibi duygularımızı
yargılanma, ayıplanma
endişesi olmadan yaptığımız
ürünlere yansıtırız ki bu da
rahatlamamızı, huzurlu bir iç
dünya oluşturmamızı sağlar.

Bazen de kendimizi ifade
etmekte kelimeler yetersiz
kalabilir, İşte tam da bu
esnada sanat, bize, o an ki
duygu ve düşüncelerimizi
ses, ritm, hareket, renk,
form, desen vb. olarak
ifade etme imkanı verir.
(npistanbul.com).



KASIM-ARALIK
2024

SANATIN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜNÜ KEŞFEDİN



ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

**Yüzünüzü görmek
için aynayı,
ruhunuzu görmek
için sanatı
kullanırsınız.”**

George Bernard
Shaw

SANAT NE İŞE YARAR?



Duvara astığımız bir sanat eseri, olmak istediğimiz, olmaktan korktuğumuz ya da olmaktan vazgeçemediğimiz şeydir bir bakıma. Bizi iyileştiren aslında budur!

Lev Tolstoy, sanatın diğer insanlarla aramızda bir empati köprüsü oluşturduğuna inanıyordu. Anais Nin ruhumuzdaki fırtınayı dindirdiğini, olumsuz duyguları içimizden şeytan kovma işlemine benzer bir şekilde söküp attığını düşünüyordu.

Oscar Wilde içinse bir sanat eserinin etkisi, niteliği, verdiği hazla yakından ilişkiliydi.

Hepsine belli ölçüde katılıyorum. Bir de şu belki... Bir resme bakarken ya da bir film seyrederken içinde dolaşmaya, keşifler yapmaya başlamışsam, öğlen okumaya

başladığım bir kitap beni sabaha kadar uyanık tutmuşsa, bir şarkı sürekli zihnimde dönüp duruyorsa; o filmle, o kitapla, o şarkıyla aramda “aşk” başlamıştır.

“Terapi Olarak Sanat”ı yazan Alain de Botton ile sanat tarihçisi John Armstrong, sanattan fayda bekleyen “pragmatist”lerden oldukları için başka türlü bir etkinin peşindeler. Sanatın terapi etkisine; kusurlarımızı düzeltmemizde ve en sıradan ikilemelerimizi çözmemizde bize yardımcı olabileceğine



ŞEBİNKARAHİSAR

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

MUTLU OLMAK İÇİN SANAT

ben hep sıkılıyorum, mutsuzum? İlişkilerimde ters giden şey ne, bunu düzeltmenin bir yolu yok mu? İşler ters gittiğinde sükunetimi

nasıl koruyabilirim? Siyaset niye bu kadar iç karartıcı bir şey? Sorular uzayıp gidiyor... (egoistokur.com/sanat-ne-ise-yarar).



KASIM-ARALIK
2024

SANATIN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜNÜ KEŞFEDİN



ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

MUTLU OLMAK İÇİN SANAT

Sanat olmasaydı,
gerçeğin dünyayı
katlanılmaz kılardı.

George Bernard
Shaw

Aslında aynı şey; her şey yalnızlıktan, iletişimsizlikten. Sanat aynı zamanda kuvvetli bir iletişim dilidir. Bu yüzden sanatla ilgileniriz, bu yüzden Facebook duvarımıza notlar yazar, hayatımızın çeşitli anlarını Instagram'da yayınlar ya da Tumblr'da blog açarız. Bırakın Kiminle ne şekilde iletişim kuracağımız, kime neyi ne kadar göstereceğimiz bize kalmış, öyle değil mi? Tıpkı sabah evden çıkarken hangi ayakkabıyı giyeceğimize kendimiz karar verdiğimiz gibi.

Yemek yapmayı, dikiş dikmeyi, çeşitli el işlerini de bir sanata dönüştürebiliriz. Tüm uğraşlar bizim kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlar. Ne yaparsak yapalım dikkatimizi yoğunlaştırdığımızda, yaptığımız işe odaklandığımızda başka bir şey düşünmeyiz. Bu bize çocukluğumuzdaki gibi an'ı yaşamayı, geçmişin "keşke"lerle dolu pişmanlıklarını ve gelecek kaygısını düşünmediğimiz o an'ın tadını çıkartmayı hatırlatır. İşte bu noktada **sanatın iyileştirici gücü**

ortaya çıkar. İç dünyamızı rahatlıkla ortaya koyabildiğimiz, kendimizi açıkça ifade edebildiğimiz bir alandır sanat.



ŞEBİNKARAHİSAR

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SANAT ŞİFALIDIR.

SANAT şifalıdır. Zihniniz ve bedeniniz arasında bir bağlantı kurmanızı sağlar. Duyguları sanat yoluyla ifade ederken hem bedeninizi hem de zihninizi harekete geçirmiş olursunuz.

Çünkü şarkı söylediğinizde, dans ettiğinizde ya da resim yaptığınızda, hem bedeninizi hem de zihninizi aktif bir şekilde kullanmanız gerekir. Sizi harekete geçiren duygularınız olumsuz bile olsa bir sanat eserini

ortaya koyarken olumsuz duygulara kapılmak zordur. Bunun yerine kendinizle bağlantı kurmanın ödüllendirici hissini tadarsınız. (www.dbe.com.tr).

KASIM-ARALIK
2024

SANATIN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜNÜ KEŞFEDİN



ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Bir millet ki resim
yapmaz, bir millet ki
heykel yapmaz, bir
millet ki fennin
gerektirdiği şeyleri
yapmaz; itiraf etmeli ki o
milletin ilerleme yolunda
yeri yoktur.

Mustafa Kemal
ATATÜRK

SANAT İYİ BİR TERAPİ YÖNTEMİDİR.



Sanat, insanların yüzyıllar boyunca ruhsal ve fiziksel hastalıkları iyileştirme amacıyla yararlandıkları ve hâlâ kullanılmakta olan bir tedavi yöntemidir.

Yaratıcılığı kullanmayı gerektiren aktiviteler, stresi azaltır, kişilerarası iletişimi kuvvetlendirmeye yardımcı olur ve bilişsel gelişimi destekler. Yapılan araştırmalar, kendini sanat yoluyla ifade etmenin, depresyon, anksiyete ve kanser hastalarına yardımcı olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda, hafıza, akıl yürütme ve duygusal dayanıklılık gibi yetileri de kuvvetlendirmektedir.

Tarihte; resim, hikâye, dans, drama ve müzik şifa ritüelleri olarak yaşamların içinde yer

almış bulunuyor. Eski Yunan'a bakıldığında, tıp ve sanatın ayrılmaz bir bütün olarak kabul edildiği; iyileşmenin fiziksel olduğu kadar ruhsal da olduğuna ve bunun sanat ile sağlanabileceğine inanıldığı görülüyor .

“Sanatla Terapi” kavramı her ne kadar yeni bir yaklaşım gibi görünse de müzik, resim, dans ve tiyatro gibi sanatların istenmeyen negatif duyguları iyileştirdiği ve de kişiye kendini daha iyi hissettirdiği üzerine çalışmalar çok önceden yapılmış bulunuyor. Örneğin; Zambiya’da geleneksel ayinlerin bir kısmı tedavi amaçlı. Bu ayinlerde davul gibi geleneksel müzik aletleri çalınıyor. Müziğin ritmi ve melodisiyle dansa eşlik eden hastanın duyduğu



ŞEBİNKARAHİSAR

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SANATLA TERAPİ

Müzik ile tedavi en eski sanat terapi yöntemlerinden birisi. Yıllar boyunca kişilerin duygularına iyi gelirken, aynı zamanda; sosyal ilişkilerin, özgüvenin ve sağlığın gelişmesinde yardımcı bir araç olarak kullanılmış bulunuyor. Müzik ile tedavi yöntemi yaklaşık 2500 yıldır

kullanılan bir yöntem. Bu yöntem; Afrika, Amerika, Asya ve Avrupa’dan eski Türkler ve Osmanlı Türkleri’ndeki müzik ile şifa uygulamalarından günümüze kadar uzanıyor.

Günümüzdeki görsel sanatlar terapisinin temelleri binlerce yıllık sembolik ifade biçimine ve yaratıcı eyleme dayanırken, bir kısmı da psikanalizden oluşuyor. Terapilerde genellikle kullanılan iletişim biçimi olan konuşmanın yanı sıra; sanat terapisi, dans, şiir ve drama gibi duygusal ifadenin farklı biçimleri de kullanılmaya başlanmış

KASIM-ARALIK
2024

SANATIN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜNÜ KEŞFEDİN



ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Ruhun elle
çalışmadığı yerde
sanat olmaz.

Lev TOLSTOY



ŞEBİNKARAHİSAR

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SANAT TERAPİSİ

Özellikle çocuklar için terapötik müdahaleler gerektiğinde, kullanılabilecek metot sayısı sınırlı. Sanat terapisi çocukların iyileştirilmesi için kullanılabilecek en uygun terapi metotlarından biri.

Sanatsal aktiviteleri arkadaşlarınızla ya da ailenizle yapabileceğiniz gibi tek başınıza da yapabilirsiniz. Hem sevdiklerinizle güzel vakit geçirebilmenin hem de kendinizle baş başa kalabilmenin en güzel yollarından birisidir.

“Her terapi yaklaşımı herkese iyi gelmez ama sanat terapisi herkes için uygundur”
Sanat terapisinde estetik yanıt diye bir kavram vardır. Bir sanat işini yaparken ya da sanat ile

Ürettiğiniz şeylerin sizin için ne anlam ifade ettiğini düşünmediğinizde sizi gündelik yaşamın stresinden ve kaygılarından uzaklaştıran bir araç olurken, ürettiğiniz şeye sorular sorduğunuzda benliğinizle ilgili derin cevaplara ulaşmanızı sağlar
(www.dbe.com.tr).

Sanat, sınırsız dalları ve yapıları olan köklü ve bilge bir ağaç gibidir. Uzaktan gördüğünüzde onu hemen tanırırsınız. Bir heykele, tabloya baktığınızda, sokaktan geçerken bir müzisyenin



şarkısını dinlemek için durduğunuzda, yediğiniz harika bir yemekte, okuduğunuz güzel bir romanda sanatı görebilirsiniz. Üstelik neye benzediği ve diğerleri tarafından nasıl

temas ettiğimizde (gördüğümüzde, dinlediğimizde dokunduğumuzda, izlediğimizde) içimizde bir kıpırdama hissedebiliriz. Bu bizim estetik

yanıtımızdır .Estetik yanıtlarımız bize iyi gelebilecek sanat işleriyle temas ettiğimizde iyileşmemize katkıda bulunur. Bazen sanat işi deneyimimizi yansıtır; anlaşılmış hissederiz, bazen sanat bize duymaya ihtiyacımız olan şeyi söyler; desteklenmiş hissederiz,

KASIM-ARALIK
2024

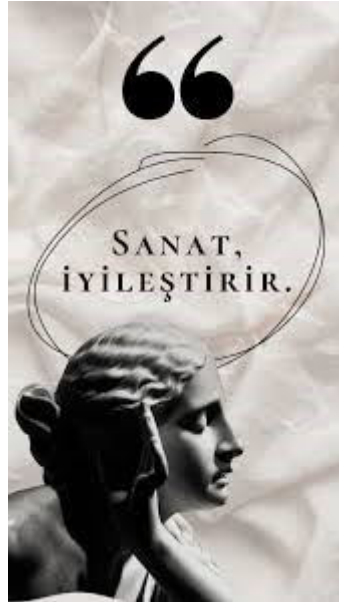
SANATIN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜNÜ KEŞFEDİN



ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

**Sanatın amacı,
gündelik hayatın
tozlarından
temizlenmektir.**

Pablo Picasso



SANAT İYİLEŞTİRİR

“Sanatla İyileş” adlı yazısında Psikolog Emel Erdem, sanatın hayatta kalmak için temel bir ihtiyaç değil, bir lüks olduğunun yaygın bir efsane olduğunu söylüyor. Erdem, bu düşüncenin aksine sanatın sağlık, hayatın anlamı ve yaşam doyumu için gerekli olan temel bir insan ihtiyacı olduğunun altını çiziyor.

Erdem, çalışmaların sanatsal çabanın stres ve sağlık şikayetlerini azaltabileceğini, bağıışıklık fonksiyonlarını iyileştirebileceğini, hem fiziksel hem de psikolojik faydalar sağlayabileceğini ve hatta insanların daha uzun yaşamalarına yardımcı olabileceğini belirtiyor.

Peki, zorlu dönemlerde sanattan nasıl yararlanabiliriz?

Ruhsal sıkıntılardan insanları uzaklaştıran, bilinçaltını dışa vurarak rahatlama sağlayan sanatsal aktivitelere katılabiliriz. İkincil travmanın etkisini azaltmak için terapistler tarafından psikolojik hastalıkları iyileştirmek için kullanılan sanat terapisi, müzik terapisi, dans terapisi, psikodrama ve şiir terapisi gibi alanlarda yardım alabiliriz (sanatlarandevu.com).



ŞEBİNKARAHİSAR

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SANATIN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜNÜ NASIL ANLARIZ?

İnsanları daha iyi anlamak, acılarını azaltmak ve psikolojik rahatlamlarını sağlamak amacıyla 1950lerden beri kullanılan bir yönte

Sanatın iyileştirici gücü insanlar tarafına yüzyıllar önce keşfedilmiş ve bu gücü çeşitli şekillerde deneyimleyerek uygulanmıştır, çeşitli zihinsel hastalıklar üzerinde etkili bir tedavi yöntemi olduğunu görmüşlerdir.

Sanat insanların yaratıcı gücünü ortaya çıkarmakla beraber sözel olarak ifade edilemeyen duyguların açığa çıkması için kullanılan bir tedavi yöntemi halini almıştır.

KASIM-ARALIK
2024

SANATIN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜNÜ KEŞFEDİN



ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SANATIN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜNÜ NASIL ANLARIZ?

Güneşin çiçekleri
renklendirmesi
gibi, sanat da
hayata renk verir.

Leonardo da
VİNCİ



ŞEBİNKARAHİSAR

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Zihinsel ve ruhsal olarak sağlıklı olmak fiziksel sağlığı da beraberinde getirir bu da mutlu insan anlamına gelir .

Bu farkındalık kişinin somutlaştırdığı problemlerini görmesine ve onu çözümlemesine ya da kabullenmesine yardımcı olacaktır.

Çözümlediği ve kabullendiği kişiliği ile daha barışık ve pozitif olacaktır. Sanatla tedavide amaç duygusal farkındalık kazandırmak ve kişinin ego işlevlerini düzenlemektir.

İnsanların ruhen sağlıklı olmaları, fiziksel sağlıkları kadar önemlidir. Ruhun hasta olması fiziksel olarak da insanın hastalanmasına neden olabilir. Günümüzde ruh ve beden ilişkisinin hayati önem taşıdığı uzman

Bu farkındalık kişinin somutlaştırdığı problemlerini görmesine ve onu çözümlemesine ya da kabullenmesine yardımcı olacaktır.

Çözümlediği ve kabullendiği kişiliği ile daha barışık ve pozitif olacaktır. Sanatla tedavide amaç duygusal farkındalık kazandırmak ve kişinin ego işlevlerini düzenlemektir.

İnsanların ruhen sağlıklı olmaları, fiziksel sağlıkları kadar önemlidir. Ruhun hasta olması fiziksel olarak da insanın hastalanmasına neden olabilir. Günümüzde ruh ve beden ilişkisinin hayati önem taşıdığı uzman

Zihinsel ve ruhsal olarak sağlıklı olmak fiziksel sağlığı da beraberinde getirir bu da mutlu insan anlamına gelir .

Sanat büyüleyicidir aynı anda hem nesneyi hem özneyi, hem insanın dışındaki dünyayı saran hem de kişinin kendi dünyasını sarıp sarmalayan hayal denizine yelken açan kapsayıcı, büyüleyici ve renkli bir dünyadır (sanatyapiyo.com).

SANATIN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜNÜ NASIL ANLARIZ?

İnsanları daha iyi anlamak, acılarını azaltmak ve psikolojik rahatlamalarını sağlamak amacıyla 1950lerden beri kullanılan bir yönte

Sanatın iyileştirici gücü insanlar tarafına yüzyıllar önce keşfedilmiş ve bu gücü çeşitli şekillerde deneyimleyerek uygulanmıştır, çeşitli zihinsel hastalıklar üzerinde etkili bir tedavi yöntemi olduğunu görmüşlerdir.

Sanat insanların yaratıcı gücünü ortaya çıkarmakla beraber sözel olarak ifade edilemeyen duyguların açığa çıkması için kullanılan bir tedavi yöntemi halini almıştır.