



OKULLARDA PSİKOLOJİK DANIŞMA SÜRECİNDE SANATIN KULLANIMI, YARARLARI VE UYGULAMA ÖRNEKLERİ

DERLEME MAKALESİ

Berfin URAL¹

¹ Dr. Güzel Sanatlar Eğitimi, (Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen), Millî Eğitim Bakanlığı Kemal Yurtbilir Özel Eğitim Meslek Lisesi, Ankara-Türkiye, berfinurals@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-5380-6724

Geliş Tarihi: 16/12/2020 **Kabul Tarihi:** 19/01/2021

Öz: Son yıllarda özellikle psikolojik yardım mesleklerinde sanatın bir yöntem olarak kullanımını oldukça popüler olmuştur. Sanatın, psikolojik danışma sürecinde okullarda kullanılması ve ders etkinlikleriyle bütünleştirilmesi ise oldukça yeni bir yaklaşımdır hatta ülkemizde pek yer almamaktadır. Bilimsel çalışmalarda belli sanatsal stratejileri, akımları ve sanatsal müdahaleleri vurgulayan psikolojik danışmanlık uygulamalarının sonucunda sanatsal bileşenlerin psikolojik danışma sürecinde kabul edilmesini doğurmuştur. Alanyazın incelendiğinde tarihsel örneklerde psikolojik yardımda sanat türlerini ve akımlarını kullanmak için birçok neden ortaya konmuştur.

Bu çalışmanın amacı, sanatın psikolojik danışma sürecinde okullarda ve ders etkinlikleri çerçevesinde uygulama bakımından nasıl kullanıldığını incelemektir. Bu kapsamda sanatın ve psikolojik danışmanın tanımı yapılmış, bu yöntemin uygulanmasındaki sürece bakılmış, uygulama örnekleri ve yöntemin yararlı yönleri ve sınırlılıkları tartışılmıştır. Bu makale psikolojik danışma sürecinde sanattan yararlanmak isteyen psikolojik danışmanlar ve öğretmenler için bir rehber olması düşünülmüş yazılmıştır. Bu nedenle çalışmada danışman ve psikolojik danışman, danışan ve öğrenci kelimeleri birbirinin yerine geçebilecek şekilde kullanılmıştır.

Bu makale derleme çalışma olup görsel sanatlar tekniklerinin kullanımını bütünleştiren, çözüm odaklı psikolojik danışmanın yaratıcılığa dayalı uygulamalarına genel bir çerçeve sunmaya çalışmaktadır. Çalışmada; geleneksel psikolojik yardımın dışında yardım meslek elemanlarının sanatı kullanımı ile ilgili yaklaşımlara, bireyi zenginleştirici, geliştirici yanına odaklanılmıştır. Sanatın danışmanlıkta kullanımının danışan ve danışman için yararları irdelenmiştir. Sanatın kullanımı ile ilgili uygulama örneklerine yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sanat, psikolojik danışma, etkinlik.



THE USE OF ART, BENEFITS AND APPLICATION EXAMPLES IN THE PSYCHOLOGICAL COUNSELING PROCESS IN SCHOOLS

Abstract: In recent years, the use of art as a method has become very popular, especially in the field of psychological assistance professions. The use of it in schools during the psychological counseling process and its integration with course activities is a new approach and not quite used in our country. As a result of researches emphasizing certain artistic strategies, movements and artistic interventions in scientific studies has led to the acceptance of artistic components in psychological counseling practices. When the literature is analyzed, many reasons are presented for using art types and movements in psychological help in historical examples.

The aim of this study is to examine how art is used in terms of practice in the psychological counseling process in schools and within the framework of course activities. First, the definition of art and psychological counselor has been made, the process of applying this method has been examined, the useful aspects and limitations of the application examples and methods have been discussed. This article written with the aim of being a guide for psychological counselors and teachers who want to use the counseling method. For this reason, the words of the client and the student are used interchangeably in the study.

This article is a compilation study and tries to provide a general framework for a creative application of solution-oriented psychological counselor that integrates the use of visual arts techniques. In the framework of this study; apart from the traditional psychological aid, the approaches related to the use of the art by relief professions are focused on the enriching and developing side of the individual. The benefits of using art in counseling for the client and for counselor are discussed. Application examples about the use of art are included.

Keywords: Art, psychological counseling, activity.



Giriş

Psikolojik danışma süreci bireylerde etkili yaşam deneyimlerini ve karşılaştıkları zorlu yaşam olayları karşısında güçlü kişilik özelliklerinin farkına varmalarını sağlayan danışman ve danışan arasındaki etkileşimleri içermektedir. Günümüzde zamanı etkili kullanma ve yararlanma, bilginin ulaşılabilirliği, eğitim durumlarının, program içeriklerinin çeşitlenmesi, sosyal destek alanlarının azalması gibi psikososyal değişimler zorlu yaşam deneyimlerini karşılama gücünü etkilemektedir. İçinde bulunduğumuz çağ öğrencilerdeki gelişim ihtiyaçları dikkate alındığında, psikolojik danışmanların yaklaşım biçimlerinin farklı alanlarla desteklenmesini doğurmuştur. Ülkemizin genç nüfusa sahip olmasından dolayı kalabalık okul ortamlarında öğrenci başına düşen psikolojik danışman ortalaması düşüktür. Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Eğitim Kurumları Yönetici ve Öğretmenlerin Norm Kadrolarına İlişkin Yönetmeliğe göre ilkokullarda 300, ortaokullar ve anaokullarında 150' i öğrenciye bir psikolojik danışman (rehber öğretmen) norm kadrosu verilmektedir (Resmi Gazete, 2014). Günümüz eğitim sistemi içinde rehberlik hizmetlerinin önemi artmış, okulda sunulan hizmetlerin niceliği oldukça çeşitlenmiştir. Hizmetlerden yararlanan sadece öğrenciler ve öğretmenler değildir. Öğrencilerin etkileşimde olduğu aileleri de hizmetlerden yararlanmaktadır.

Ülkemizde yarım yüzyıldan fazladır psikolojik danışma ve rehberlik mesleği eğitim alanında yer almaktadır. Psikolojik danışma ve rehberlik mesleğinin gelişimi incelendiğinde, 1999 yılından sonra hizmet sunumunun çeşitlenmesi nedeni ile geleceğe ilişkin mesleki yönelimlerin yeniden belirlenmesine gereksinim duyulmuştur. Ancak, hizmet çeşitliğinin sunumu açısından psikolojik yardım mesleklerinde derinlemesine uzmanlaşma olmuştur. Psikolojik danışma ve rehberlik mesleğinde ise danışmanların rol ve işlevlerine ilişkin yönelimlerde bir çeşitlilik olmadığı görülmektedir. Alan çalışanları lisansüstü eğitimlerinde uzmanlaşsalar da çalışma alanları okullarla sınırlı kalmıştır. Ülkemizin ihtiyaçları ve kültürel yapısı dikkate alındığında ister grup rehberlik çalışmaları isterse bireysel psikolojik danışma uygulamaları olsun etkili uygulamalara ve daha çok öğrenciye ulaşılmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde, dünyada psikolojik yardım sürecinde sanat akımlarını ve sanat etkinliklerini kullanmak 1940'lı yıllarda başlamış, 1990'lardan itibaren Amerikan Sanat Terapisi Derneği (AATA) gibi kuruluşlar aracılığı ile oldukça uzmanlık



gerektiren eğitim programlarına dönüştürülmüştür. Ülkemizde 2010-2019 tarihleri arasındaki alanyazın incelendiğinde, sanatın okulda psikolojik danışma sürecinde kullanımı konusunda herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu nedenle 1990'lı yıllardan itibaren psikolojik yardım sürecinde sanatın bir araç olarak kullanımı “*sanat terapi, sanatla terapi*” adları ile alan yazında yer almaktadır. Ancak; bu kavramlar başlığı altında yer verilen yöntemler, kuramsal yaklaşım olarak daha fazla uzmanlık, eğitim ve uygulamalar gerektirmektedir.

Bu çalışmanın amacı, psikolojik danışma sürecinde uzmanlaşma gerektirmeyen sanat içerikli etkinliklerin aktif olarak kullanılmasına kavramsal bir anlayış sunmaktır. Sanatın psikolojik danışmada uygulamasına, sürece danışanın aktif katılımının sınırlı olduğu okul ortamındaki kullanımına, danışan ve danışman açısından kazanımlarına yer verilmiştir.

Sanatın psikolojik yardım mesleklerindeki kullanımı alanyazında “*sanat terapi, sanatla terapi, uğraşı terapi*” gibi adlarla yer almaktadır. İnsanın temel bilgi kaynaklarından biri de sanattır. İlk çağlardan beri bütün uygarlıklar sanatı ve sanat etkinliklerini bireyin dünyaya algılayabilmesinin bir yolu, duygularının serbest bırakılmasını sağlayan bir araç olarak kullanmışlardır. “Örneğin, Goethe'nin renklerin duysal etkilerini irdeleyen çalışmaları, Rousseau'nun sanatsal etkinlik ve uğraşların kişilerin yaratıcılığını geliştireceğine, öz varlıklarını bulmalarına yardımcı olacağına dair görüşleri bulunmaktadır” (Kütükçüler, 1990: 20). Sanat, bazı araştırmacılar tarafından, içsel iyileşme ve içsel düzen motivasyonu olarak tanımlanmıştır (Arrington, 2001: 7). Sanat psikolojik yardımda olduğu gibi, içe atılmış yaşantıların gerçek dünyada yeniden var edilmesi veya yapılandırılması sürecidir. Sanatın şimdi ve buradaki yaşantıya etkileri ve yansımaları olmaktadır. İçe atım, sanatın içeriğini, içe alım süreci ise biçim ve tarzını oluşturur. İçe atılan yaşantılar bir şekilde dışa vurulamadığında ruh sağlığı riske girmektedir. Sanat, bu riske karşı koruyucu bir işlev görmektedir (Platon, 2002: 10). Sanat bütün kültürlerde ve her yaş gurubu insana etkileşimli bir dil olarak, psikolojik ve fiziksel acıların iyileştirici bir ilacı olarak kullanılmaktadır. Sanat imge yolu ile bilinçdışına ve hafızaya inerek, ruhsal değerleri güçlendirmekte, psikolojik kaybı telafi etmektedir. Araştırmacılar tarafından yapılan bazı açıklamalarda sanat sürecine dikkat çekilerek sanatın terapötik değeri vurgulanmaktadır. Sanatla etkileşim süreci, içsel iyileşme aracı ve içsel düzen motivasyonu olarak tanımlanmıştır (Rubin,



1999: 44). İnsanlar dış uyaranları anlamlandırdığı gibi öznel varlığından gelen içsel uyaranları iç gözlem aracılığı ile anlamlandırıp, farkındalığını arttırabilmektedir. İnsanın kendi farkındalığı içinde bilme ve biliş süreci, sanat ve sanat yapıtlarının etkileri ile de olabilmektedir. Çünkü sanat içselleştirilerek, insanın bilinç düzeyinde bilinç dışı süreçlerle birlikte duyu ve duyumlara etki edebilmektedir. Bilinç süreçlerine duyu eğitimi, duyu çalışmaları eklenmeden psikolojik yaşantıları anlamlandırmak zorlaşmaktadır (Tunalı, 2008: 32).

Sanat ve psikoloji bazı yaklaşım tarzları ve ifade biçimleri ile iç içe geçmiş etkileşimli alanlardandır. Sanat, duyguların, davranışların, bireysel ve toplumsal düşüncenin etkili anlatım yollarından biridir. Sanat duygunun, tasarımın, yaratıcılığın dışavurumudur. Psikoloji de tıpkı sanat gibi bireyin kendisi ve çevresindeki düşünce süreçleri, algılama biçimleri, imgeler, hayaller ve duygularla ilgilenmektedir. Her iki alanın da ilgilendiği ve öncelediği konular dikkate alındığında karşılıklı etkileşim içindedirler. Her ikisi de duyuma, duyguya, eyleme yönelmektedir.

Dünya var olduğundan beri sanat sadece hayatımızı güzel ve etkili kılmak için kullanılmamıştır. İlk çağlardan bu yana bütün uygarlıklarda insanlar sanat etkinliklerini bireyin dünyaya açılabilmesini, duygularının serbest bırakılmasını sağlamak için kullanmışlardır. Eski Mısır uygarlığında zihinsel sağlığı korumak için müzik ve danstan yararlanılmıştır. Yunanlılar birincil duyguları hafifletmek ve insanları dengeli bir hayata kavuşturmak için drama ve müziği kullanmışlardır (Fleshman ve Fryrear, 1981: 12; Gladding, 1985: 2). Yunan filozofları Plato ve Aristoteles müziğin etkileri ve insan sağlığına katkıları konusunda toplumsal konuşmalar yapmışlardır (Peters, 1987: 25). Alan yazında insandaki çeşitli ruh halinin ifadesini ve dışavurumunu teşvik etmek için müziğin kullanımını savunan açıklamalar ve çalışmalar bulunmaktadır (Grout, 1973: 90). Müzik ibadet ve dini ritüellerde de topluluk duygusu yaratmada büyük bir rol oynamıştır. Romalılar melankoli düşüncelerini ortadan kaldırmak için flütle çalınan müziği kullanmışlardır (Peters, 1987: 85). Antik dünyanın şifacıları, sanatın güç olduğunu düşünmelerinden dolayı hastalarını yaratıcılık biçimlerini teşvik etmek için sanattan yararlanmışlardır. Orta Asya Türk Kültürü 6000 yıllık bir süre öncesinde müziği tedavi edici olarak kullanmıştır. Orta Asya' da şaman müzisyenler çeşitli hastalıkları tedavi etmek için müziğe başvurmuşlardır. Davul iyi ruhlarla iletişime geçmek için kullanılmıştır. İslam medeniyetinde tasavvufta akıl ve ruh sağlığını



müziğin tedavi ettiğini savunmuşlardır. Hastalıkları tedavi için müzik makamlarından yararlanmışlardır. 12. ve 14.yy. yaşayan Türk ve İslam âlimleri Er Razi, Farabi ve İbni Sina müziğin ruhsal tedavisinde kurallar ve esaslar belirlemiş ve kullanılmışlardır (Güvenç, 1993: 24). Bu bağlamda bütün kültürlerde ve çağlarda sanatın herhangi bir türü, tedavi veya terapötik müdahale ile bağlantılı olarak hayatımızda yer almaktadır.

Endüstriyel devrimle birlikte 18. yüzyıldan itibaren sağlık hizmetlerinde sanatın kullanımı yaygınlaşmıştır. Fransa’da Pinel, İngiltere’de Rush, zihinsel rahatsızlıkların tedavisinde “moral terapi” adında danışmanlık uygulamaları yapmışlardır. Bu yaklaşım uygulanmasında edebi okuma parçaları, müzik, resim vb. sanat etkinliklerinin psikolojik yardım sürecine dâhil edildiği çalışmalar gerçekleştirilmiştir (Fleshman ve Fryrear, 1981: 12). Psikolojik yardım hizmetlerinde belli sanatsal stratejilerinin olumlu gelişim sonuçlarını vurgulayan araştırmalar sonucunda psikolojik danışmanlık sürecinde artistik bileşenlerin kullanımının kabul edilmesine neden olmuştur. Başka bir neden ise psikolojik yardımda teori ve yöntemlerin gelişmesi İkinci Dünya savaşından kaynaklanmaktadır. Savaş sonrası travma yaşayanlar uzun süreli bakıma ihtiyaç duymuşlardır. Geleneksel psikolojik yardımların yanında psikolojik yardım meslek elemanları özel gereksinimli bireylerle çalışmak için müzik, yaratıcı yazarlık, resim yapma, boyama gibi bazı sanat çalışmalarını ve yöntemlerinin kullanımı ile ilgili yaklaşımlar geliştirme zorunluluğu hissetmişlerdir. Sanat çalışmaları ile üretimin olduğu bu etkileşimli işteş ortamda danışanların bastırılmış duygularını ifade etmeleri, zorlu yaşam olayları karşısında risk almaları kolaylaşmıştır. Danışmanların ise çalışma yöntemleri zenginleşmiştir (American Art Therapy Association, 2017).

Sanatla tedavinin gücü ve etkileri sonraki dönemlerde de devam etmiştir. Jung 1965 ki çalışmalarında, psikolojik müdahale sırasında dikkati yoğunlaştırmak, odağı değiştirmek için mandelaları kullanarak sanatı cazip hale getirmiştir. Jung “*sanatı psikolojik yardım olarak kullanma ve çalışmada her zaman kaynağını, malzemelerini bilinçli insan deneyiminden*” aldığını söylemektedir (Jung, 1933: 157). Jung, hayatı boyunca tedavideki sağaltımda çizimleri kullanmıştır. Danışanların sağaltımına kaynaklık edecek rüyaları ahşapla, taş oymalarla ve illüstrasyonlarla tasvir etmiştir. Psikolojik sağlığın iç dünya ve dış dünya arasında bir denge olduğunu vurgulamıştır. Böylece Jung’ un etkisi ile insan doğasında sanat ve yaratıcılık daha daha etkili kullanılabilir hale gelmiştir. Buna ek olarak sanatın bir türü olan psikodramanın kurucusu



Moreno, ağrı ile başa çıkmak ve denge sağlamak için bir araç olarak sanatı kullanmayı teşvik etmiştir. Danışanlarının farkındalıklarını arttırmak ve iç görülerini anlamalarına yardımcı olmak için birçok psikodrama tekniğinin içinde ifade sanatları kullanılmıştır. Psikolojik yardımda yeniklerin tümü sanatsal bir boyuta sahiptir. Katılımcılar kişisel zorlu yaşam olaylarını, hayal edebilecekleri yaratıcı sahneler, vücut duruşları ile hayatlarında önemli anları heykeller, monodramlar ve roller yaparak canlandırmışlardır. Bu uygulamalarla içgörülerinin gelişmesi ve farkındalık düzeylerinin artması sağlanmıştır. (Blatner, 1988: 562).

20. yüzyılda sanatla danışmanlık ve psikolojik yardım sürecinde sanattın kullanımı daha da geliştirilmiştir. Bu alanda güçlü savunucular ve yeni teorisyenler ortaya çıkmıştır. Maslow, May, Lazarus, Satır, Duhl, Papp sanatı yöntem olarak kullanan bilim insanlarından bazılarıdır.

Sanat yoluyla bireyleri anlama ve yardım etmenin temelinde her bireyin doğuştan, yaratıcı potansiyele sahip bir varlık olduğu varsayımı yer almaktadır. Önemli olan, kişinin kendi yoğun deneyimi ile daha önce var olmayan bir şeyin ortaya çıkmasıdır. Sanat çalışmalarında katılımcıların kullanılan malzemeler aracılığı ile içsel tepiklerinde hem yapıcı hem de yıkıcı eylemlerini aynı anda güçlü olarak ifade etmektedirler. O zaman enerji serbestleşebilir ve hem ifadeyi estetik bir biçimde dışa vurabilir hem de kontrol edebilir (Mills ve Goodwin, 1991:10). Kişiyi rahatsız eden uyaran içsel ve dışsal ya da her ikisinin karışımı şeklinde olabilmektedir. Büyüme özgürlüğü için iç ve dış dünyayı bütünleştirmek ve ayırtmak gereklidir. Büyüme ancak bu iki dünya ile temas halinde gerçekleşir. Sanat; hem kendini hem dünyayı keşfetmenin ve her ikisi arasında bir denge kurmanın aracı olarak görülmektedir. Yaratıcı süreç, içsel ve dışsal gerçekliğin eriyip yeni bir oluşuma dönüşmesiyle tamamlanabilmektedir (Rubin, 1999: 31). Özellikle çocuklar ve gençler sanat etkinlikleri yoluyla fazla enerjilerini boşaltarak, çatışmalarına yüceltme yoluyla yapıcı çözümler bulmaktadırlar. Yaratıcı eylem sırasında ve sonunda yapıp ettikleri ürüne, sürece bakarak deneyimleri üzerine düşünme fırsatı bulunmaktadırlar. Bu yansıtma hali yaratıcı sürecin bir parçasıdır. Bu şekilde çocuk ve genç oluşturduğu estetik biçimlerle enerjisini olumlu gelişimi yönünde kullanmayı da öğrenmektedir (Rubin, 1999: 44). İnsanların gelişim dönemi görevlerinde birçok çözümlene olabilmektedir. Bireylerin başa çıkma yeterliliğimizi, yakın birinin kaybı, okul değişikliği, sınavlar, ilişki sorunları,



aile içi şiddet, madde bağımlılığı veya sadece günlük yaşamın birçok karmaşıklığı etkileyebilmektedir. Sanatın anlatım gücünü kavramak için Edvard Munch'ın "The Scream" yapıtında anlatılan iç kargaşasına ve derin depresyonuna empatik bir duyuşla bakmak yeterli olacaktır.

Sonuç olarak pozitif zihinsel ve psikolojik sağlık uygulamaları için temel oluşturulan sanatın kullanımı günümüzde yardım mesleklerinde kabul görmüştür. Tarihsel örneklerin yanı sıra psikolojik yardım ve danışmanlık içinde farklı sanat türlerini kullanmak için birçok neden ortaya konmaktadır. Sanat türleri ve uygulamaları bireylerin kendileri ile temasa geçmelerine, bedenleri ve ruhları arasındaki yaşam deneyimlerini zenginleştirmek için yardımcı birincil araç olabilmektedir.

Bu çalışma meslek kimliği, yetki ve uygulama yönelimleri açısından alan çalışanlarına yetkinlikleri doğrultusunda sanat etkinlik uygulamaları ile uygulamaya dönük bir anlayış ve bakış sunmak amacı ile kavramsal olarak ele alınmıştır.

Sanat okul ortamında danışma sürecinde sanat neden kullanılmalıdır? Yararları nelerdir?

Millî Eğitim Bakanlığı son yıllarda eğitim ve öğretim alanlarında dijital uygulamalar gibi çok önemli ve ciddi tedbirler almış, yenilikler yapmış olsa da ülkemizin genç nüfusa sahip olmasından dolayı kalabalık okul ortamlarında öğrenci başına düşen psikolojik danışman sayısı düşüktür. Bu nedenle ister grupla isterse bireysel psikolojik danışma uygulamaları olsun kısa ve çözüm odaklı uygulamalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Son yıllardaki gelişmeler gençlerin olaylara yaklaşım biçimlerini, bakış açılarını oldukça zenginleştirmiştir. Bu nedenle onların geleneksel psikolojik danışmadan farklı olarak psikolojik danışma sürecine etkili katılımlarını sağlayarak hareket etmek önemlidir (Sommers ve Flanagan, 1997: 114). Profesyonel okul danışmanlarının çok çeşitli müdahale biçimlerini bilmeleri önemlidir. Hangi müdahalenin kullanacağına karar vermek danışmanın teorik bilgisine ve öğrencinin gelişim düzeyine, ele alınan konuyla bağlantılıdır. Öğrencilerle ifade sanat türlerinin kullanımı teorik yaklaşımlarla uyumlu ve farklı gelişim düzeylerine uyarlanabilen geniş müdahale alanı oluşturabilmektedir. Psikolojik danışma sürecinde sanatın kullanımı pek çok avantaj



sağlamaktadır. İfade edici sanatlar zenginleştirici, yarar sağlayıcı ve terapötiktir (Gladding, 1988: 12). Genellikle, sözlü ve sözsüz sanatlar birbirlerini tamamlarlar. Örneğin bir oyunun üretimi, sözlü anlatım, yönlendirilmiş hareket, müzik ve sahne kostümleri gibi görsel efektleri gerektirir. Dolayısıyla ifade sanatları danışmanlıkta kendiliğinden kullanılabilir veya diğer sanat türleri ile birlikte süreçte yer verilebilir (Gladding, 1992: 24).Yaratıcı ifade sanatları, müdahaleler insanları düşünmek yerine harekete geçmeye teşvik etmekte, böylelikle sözlü danışma sürecinden daha aktif hale gelmelerini sağlamaktadır (France ve Allen, 1997: 24-26).

Doğası gereği dışavurumcu sanat, dünyayı yaşamının farklı yollarını teşvik etmektedir. Onlara çeşitli bakış açıları sağlayarak olası tepkilerle bakmalarına yardımcı olarak “bazı eylemler, düşüncelere saptanmış, takılmış” öğrencilere yarar sağlayabilir. Gelişim sadece danışanda değil psikolojik danışmada da olmaktadır. Etkileyici yaklaşımların kullanılması sayesinde, danışanın duygusal algılaması ve yaratıcı dünyası meşgul olduğu için psikolojik danışmanın süreçte danışmanlık becerisini geliştirir. Sanat türleri ve yaklaşımlarının, müdahalelerin kullanılması psikolojik danışma sürecinde duyguları benzersiz, somut ve güçlü bir şekilde simgelemek için bir yol sağlamaktadır (Nichols ve Schwartz, 1998: 26-142). Psikolojik danışma sürecinde sanatsal ifade; çatışmalar, duygular ve rahatsız edici durumlar karşısında bir metafor gibi yer alarak danışanı güçlendirmektedir (Ulik ve Cummings, 1997: 395). Okulda psikolojik danışma sürecinde öğrencilere yaratıcı ifade sanatları aracılığıyla sanat etkinliklerini farklı yollarla sunmak, öğrencilerin kolaylıkla baş etme becerilerini güçlendirmektedir. Öğrencilerin onay ve kabulünün sınırlı olabildiği okul ortamında; rasyonel, duygusal dil aracılığı (bu dil pratiği bilişsel süreçte ifadeyi zorlaştırabilmektedir) ile değerlendirilemeyen duygu ve endişeleri ifade etmelerini kolaylaştırabilmesini sağlamaktadır. Dışavurumcu sanatların kullanımı ile ilişkili diğer yararlar, utanç verici, zor yaşam olaylarının (*şiddet, ihmal ve istismar vb.*) ifadesinde, gençlerin ve çocukların kendilerini veya durumlarını somut, nesneleştirilmiş bir biçimde resimlendirmesine yardımcı olmakta öğrenci ve danışman arasında köprü görevi görebilmektedir (Brooke, 1995: 447; Liebmann, 1990: 133; Trowbridge, 1995: 485). Düşünce ve duygu durumlarını yaratıcı bir biçimde ifade etmek “üzücü bir olayın dışa vurulması, iyileşme ve iyileşmeye hazırlanmanın en güçlü yollarından biridir” (Howe, Burgess, ve McCormack, 1987: 35).



İfade edici ve görsel sanatlar etkinlikleri, danışmanlık yöntem ve teknikleri içinde birincil, ikincil ve üçüncül düzeylerde uygulanabilmektedir. Bireysel ve grupla psikolojik danışma yaparken, görsel sanatlar, müzik, dans ve hareket, drama, kukla, terapötik yazı, hikâye anlatımı, nitelikli çocuk edebiyatı gibi farklı ve çok çeşitli yaratıcı müdahaleler kullanılabilir. Bu danışma teknikleri ve uygulama biçimleri bu alanda çalışan birçok bilim insanı tarafından tanımlanmıştır (Gladding, 1998: 26; Hobday ve Ollier, 1999:158; Muro ve Kottman, 1995: 326). Sanatın psikolojik danışmanlık alanına dâhil edilmesinin nedenlerinden biri somutluk içermesidir. Danışan bu süreci kavramsallaştırıp, çoğaltabilmektedir. Böyle bir süreç içinde bulunun danışan, anıları tekrar yaşama ve başarılarını artırma olanağı sağlamaktadır (Gladding, 1998: 41). Diğer bir neden ise; iki farklı içgörünün ortaya çıkmasını sağlıyor olmasından kaynaklanmaktadır. Danışman ve danışan olarak farklı bir bakış açısı ile olayların görülmesini sağlamaktadır. Söz ve kelimelerin anlamlarının ötesinde farklı, başka ifade biçimi sunmasından kaynaklanmaktadır. Yapılan resim, dans ile yaşananlar dışsal bir alana taşınarak somutlaşmaktadır. Örneğin, psikolojik danışma sürecinde danışanın yaptığı veya katılım gösterdiği ifade sanatlarının paylaşımında danışana, “*umutsuzum ancak umutsuzluk benim için ciddi bir sorun değil. Yaşadığım sorun çok ciddi ama umutsuz değil*” durumunu görme fırsatı vererek duyuşsal farkındalık kazandırabilmektedir (Watzlawick, 1983: 81). Bu farklı odaklanma türü zihinsel sağlık ya da duyguya yabancılaşmış insanların büyük oranda algıladıkları gerçekliklerde de farklılık yaratmaktadır (Ellis, 1988: 121). Danışmanlar ise; ikinci ve fark yaratan bilişsel bakış açısı geliştirmeleri gerektiğinde neyi geliştireceklerine dair duyarlık kazanırlar. Yani yaşanan güçlüğü sanat yolu ile yeniden ifadesi sonucunda farklı bir bakışla bilinmesine ve tanımlanması sağlanmaktadır (Seligman, 1985: 3).

Kişisel farkındalık gelişimi yaşla birlikte artan bir niteliktir. Bununla birlikte benliğin çeşitli boyutları ile daha fazla etkileşime geçme, sanatın gençlerle yapılan danışmanlıkta kullanımı ile birlikte hızlanabilir. Danışma oturumlarında kullanılan görsel, işitsel veya duygusal uyaranlar, danışanın kendileri ile olan deneyimlerinin artmasını sağlar. Kendiliğindenliğin ve risk alıma konusunda cesaretlendirilmiş bir ortamda, danışanlar istekli ve uyarlanabilir davranış sergileyebilmektedirler. Böylece, danışanlar sanatla sürekli ilgilenmeleri ile kendilerine yardımcı olarak hem güven hem de yetenek kazanırlar (Allport, 1955: 57). Böylelikle duygu ve düşüncenin ifade



sanatlarının kullanılarak aktarımı, psikolojik danışma sürecinin önemli bir parçası olan güvenin ve cesaretin danışman ve danışan arasında daha çabuk kurulmasını sağlayarak zaman ve süreç tasarrufu sağlayabilmektedir.

Sanatın başka kullanım gerekliliği çoğunlukla okul ortamındaki danışmanlık sürecinin donuk olması ve enerjik olmamasıdır. Okul çağındaki birey bulunduğu gelişim dönemi nedeni ile çoğunlukla kendi içine yönelmektedir. Sanat türlerinin etkinlikler olarak kullanılma sürecinde çalışmaların çoğu katılımı, eylemi gerektirdiği için çocuklar ve gençler kendini ifade etme, paylaşma zorunluluğu duymaktadır. Aktif katılım türleri, bireylere yeni enerjiler vererek onları güçlendirir. Ulaşılması gereken bir yere götürür. Danışmanlık sürecinde çoğu zaman sürece danışanın katılımı yani enerji döngüsü bir maraton koşucusuna benzer. Başlangıçta bir koşucu belirli hedefe ulaşmak için enerji kullanır. Daha sonra fiziksel olarak büyük bir acı çekebilir. Bireyin hızını almasına izin veren yeniliğin ve enerji hissinin olduğu yerde maraton koşucusu gibi hedefe ulaştığında aşırı coşkulu hali yaşayabilmektedir (Kottman, 1995: 322). Böyle bir süreci deneyimleyen danışan süreçte öğrendiklerinin geleceği etkileyebileceğini bilerek ve yaşadıklarını daha kolaylıkla analiz ederek sürece etkin katılmaktadır.

Yansıtmacı bu yeni yaklaşım genellikle geliştirilmiş iyi bir işleyişle sonuçlanabilmektedir. Psikolojik danışmanın sanatla birleştirmenin başka bir nedeni odak noktasıdır. Farklı sanat türlerinin sürece dâhil olması ile danışanların neye çabaladıklarını ve hedeflerine ulaşmak için ne yaptıklarını daha net görmelerini sağlamaktadır (Allan, 1988: 220; Lazarus, 1977: 81). Psikolojik danışma sürecinde her türlü ifade edici sanat akımları ve türlerini kullanmak müzik, kolaj, resim, dans, hareket, drama mandala boyama vb. dikkati yoğunlaştırarak bireyin kendi içine ve danışma sürecine yoğunlaşmasını teşvik edebilmektedir.

Görsel sanatlar psikolojik danışmanlık sürecini iyileştirmek için okul danışmanları tarafından yaratıcı müdahalelerin kullanılabileceği sayısız yöntemlerden yalnızca birkaçını tanımlamaktadır. Yaklaşık 11 ya da 12 yaşına kadar olan çocuklar tipik olarak renkli kağıt, renkli kalem ve ince ya da kalın renkli işaretleyicilerin keyfini çıkarırken, büyük çocuklar daha çok kalem, beyaz kağıt kullanmayı tercih edebilirler (Hobday ve Ollier, 1999: 9). Her yaştaki öğrenciler çizim panolarında çizim yapmaktan hoşlanmaktadırlar. Müdahalelerin çoğu öğrencilerin gelişim düzeylerine göre



uyarlanabilir. Bazıları bireysel danışmanlık, bazıları grup deneyimleri için daha uygun olurken, birçoğu ele alınan konuya bağlı olarak her iki durumda da kullanılabilir. Psikolojik danışmanlık sürecinde görsel sanatların kullanımı öğrencilerin kendileri ve ailelerinde, toplumda nasıl bir yere sahip olduklarını daha iyi kavramlarına yardımcı olmaktadır. Çok çeşitli sanat malzemeleri, öğrencilere kendilerini ifade etmeyi seçme biçiminde kolaylaştırarak, seçimler yapmalarına yardımcı olmaktadır. Çocuklar ve gençler çizerken, boyarken ve heykel yaparken düşüncelerini ve duygularını danışmanın duyup görebileceği ve anlayabileceği şekilde iletebilmektedir (Orton, 1997: 117). Hobday ve Ollier (1999) profesyonel okul psikolojik danışmanlarının, çocukların duygularını tanımalarını, ifade etmelerini ve konuşmalarını sağlamak için sıklıkla oyun, kitap ve çizim etkinlikleri kullandıklarını açıklamaktadır. Duyguların tartışılmasını kolaylaştıran basit bir görsel sanat etkinliği, çocuklara farklı duyguları (örneğin sevindirici, üzgün, endişeli) yansıtan yüzleri çizmesini ve daha sonra bu duyguları deneyimledikleri zamanları konuşmalarını sağlayabilir. Yüzleri çizmek yerine, öğrenciler onları kilden yapmayı tercih edebilirler. Bu da duyguların, düşüncelerin ve davranışların tartışılmasına yol açarak etkileşimi kolaylaştırmaktadır. Sanatsal ifadeyi kolaylaştıran malzemeler arasında suluboya, parmak boya, tutkal, makas ve modelleme kili veya oyun hamuru, kum da bulunmaktadır (Muro ve Kottman, 1995: 325).

Öğrenciler sanatın ifade gücünü kullanarak duyguyu küçük dozlarda tadararak pasif olarak yaşadığı anları aktif olarak denetlemektedirler. Danışan ifade edici sanat çalışmaları sürecinde yaptıkları ile dayanabileceği kadar endişe duyarken, dayanamayacaklarının neler/ne derece olacağını kendisi belirlemektedir. Duygusal ve düzenleyici deneyim metodunda olduğu için travmatik olayı deneyimle atlatılmaktadır. Bu duygusal düzenleme çalışmalarının en etkili yollarından biri dramadır. Drama çalışmaları süreç yönetimi ile yapboz gibi ve etkinliklerin tekrarı ile gerçekleşmektedir. Çocuklar ve gençler şimdi ve burada gerçek dünyanın içinde kalarak ve aynı zamanda da olaylara dışarıdan bakarak ifade etme biçim, yol, kaynak ve yöntemlerini öğrenirler. Böylelikle danışanlar kendiliğinden kişiliklerini güçlendirici onarıcı ve özgürleştirici alan oluştururlar.

Aşağıda sunulan çeşitli sanat türlerini içeren etkinliklerin amacı, psikolojik danışmanların danışanı ile güçlü ve kolaylıklı terapötik bir ilişki kurmaya yardımcı



olmak ve öğrencilere sanatsal alanı kullanarak kendilerini tanımlama fırsatı vermektir. Her yaştan öğrenciyle etkin bir şekilde kullanılabilir ve özellikle bireyler veya gruplarla yapılan danışma oturumlarında yararlı olabilecektir.

Psikolojik danışma sürecinde yaratıcı etkinlik çalışmalarından uygulama ve etkinlik örnekleri.

Poster panosu etkinliği

Etkinliğe başlamak için, öğrenciler poster panosunun veya kağıdın ortasına dekoratif (süslü, kaligrafik) olarak adlarını yazmaya davet edilirler. Eski dergiler, gazeteler dağıtılır (gelişim dönemlerine ve yaşlarına uygun içerikte). Daha sonra danışman daha sonra öğrencilere, kendilerinin istedikleri ilgi alanlarını, güçlü yönlerini veya diğer farklı yönlerini tanımlayan özelliklerini yansıtan resimleri dergilerden seçmelerini ya da çizmeleri istenir. Kendini ifade etmekte sıkışmış gibi görünen veya çizmek konusunda emin olmayan öğrenciler için, açıklayıcı soru sormak yardımcı olabilir.

Örnek yardımcı sorular şunlardır:

- Serbest zamanında ne yapmaktan hoşlanırsın?
- Neleri iyi yaparsın (uğraşı, ders, hobi alanı)?
- Hafta sonları veya tatil günlerinde nereye gitmek istersin?
- En iyi arkadaşın kim?
- Hangi evcil hayvanlara sahiptin?
- En sevdiğin yemek, nesne, renk ve benzeri şeyler nedir? (Gladding, 1985: 10).

Öğrenci kendini ifade ettiğini düşündüğü fotoğrafları veya çizilen resimlerden oluşan anlatımlarını bir kâğıda istedikleri gibi yapıştırarak kolaj yaparlar. Bir kompozisyon olabilir veya olmayabilir. Kolajlar tamamlandıktan sonra psikolojik danışman öğrencileri, seçtikleri resim üzerine açıklamaya teşvik ederek onları konuşma konusunda cesaretlendirir. Açıklamaları (öğrencinin yaşamını, grup içindeki sosyal onay ve kabulünü etkileyecek anlatımlara doğru ilerlerse gerekli psikolojik destek müdahalesi yapılmalıdır) danışman her bir öğrencinin dünyası hakkında bir anlayış



geliştirmesine yardımcı olarak, onları tanımak için bir araç ve ilerideki görüşmeler için bir sıçrama tahtası olarak kullanılabilir.

Ergenler, bu kolaj etkinliğinin bir varyasyonunu kişisel fotoğrafları kullanarak gerçekleştirebilirler. Benlik algısı ergenlik döneminde önemli olduğundan eğlenceli fotoğraf kullanmanın keyfini çıkarabilirler. Öğrenciler kim olduklarını temsil eden fotoğraflar çeker, sonra resimleri bir yaşam kolajı oluşturacak şekilde ayarlarlar. Bu kolaj şuan ve gelecek kariyerini de içerebilir. Danışman daha sonra öğrencilerin deneyimlerini, süreçte paylaşımlarını alarak kişilik gelişimindeki kalıpları, temaları görebilmektedir. Bu temalar üzerine paylaşımlar ergenlerin gelecek hedeflerini somutlayarak motive edici bir güç sağlayabilmekte ve gerçekleştirmelerini kolaylaştırabilmektedir.

Çantamın dekorasyonu etkinliği

Bu etkinlik, her yaştan öğrenci ile yapılabilir. Çantaları dekore etme ve sergileme etkinliği, grup üyelerinin dergi veya gazetelerden kendilerini temsil eden resimlerin kesilmesini gerektirir. Daha sonra bu resimleri diğer simgelerle birlikte çantalarının dışına yapıştırabilir veya bantlayabilirler. Ayrıca, sanat etkinliğinin bir parçası olarak çantaların içinde henüz paylaşmayı istemeyecekleri resimler ve sembolleri de koyabilir. Etkinliği tamamladıktan sonra, öğrenciler çantaların dışındaki resimler ve sembollerle ilgili olarak kendilerini anlatırlar. Daha sonraki oturumlarda, güven geliştikçe, öğrencilere, çantaların içinde materyalleri paylaşma imkânı verilir. Bu tür kolajlar grup üyelerinin hayatlarının bölümlerini paylaşmaya değer gördüklerini daha açık bir şekilde göstermelerine yardımcı olabilmektedir. Bir başka etkinlik biçimi olarak, grupta psikolojik danışma sonlandırma aşamasında bu etkinlik yapılabilir. Öğrenciler, çantalarının dışına, grup çalışmaları sonucunda yaptıkları olumlu değişiklikleri gösteren resimler yapıştırırlar. Çantaların içinde, büyüdükleri ve gelişmeye devam ettikleri alanları açıklayan resimler yerleştirirler. Dergilerden resimler seçmek yerine, öğrenciler konu ve değişiklikleri simgeleyen semboller çizmeyi tercih edebilirler.

Herhangi bir grup faaliyetinde olduğu gibi, danışman da deneyimini grup üyeleriyle hassas bir şekilde ele almaktan sorumludur. Paylaşım yoluyla, öğrencilere



yaptıkları kişisel değişiklikleri ifade etme ve başkaları tarafından yapılan değişiklikleri onaylama fırsatları sağlanır. Duygularla baş etme, duyu ve duygularını ifade etme her yaştan öğrenciyle bireysel ya da grup danışmanlığında kullanılabilir. Bu tür sanat etkinlikleri herkesin yaşamında duygusal ifadelerin gücünü gösterme yeterliliğine sahip olduğu öncülüne dayanır. Zaman zaman, öğrenciler duygularını ifade etmek için kelimeleri bulamayabilirler ya da bunu ifade edecek gücü, cesareti bulamayabilir. Ancak bu hislerin ne olduğunu güçlü bir şekilde, sezgisel olarak anlamış olabilirler.

Psikolojik danışman, öğrencilerin kendilerini ifade etmelerini kolaylaştırmak için çeşitli sanat türlerini, akımlarını ve malzemelerini (ör. Yırtıp yapıştırma, kolaj, dışavurumcu sanat, baskı tekniği, renkli kalemler, boyalar, resimler, kil, seramik hamurları) kullanarak çalışmalar yapabilir. Çizgilerle, karalamalarla farkındalıklarını somutlayacakları ve duygularını temsil edecekleri çizgiler çizmelerini isteyebilir. Çoğu zaman herhangi bir derste iç seslerine dönük olarak defter kenarlarına çizdikleri çizgilerle zaten bu çalışma onlar için tanıdaktır. Bildiklerinden yola çıkmaları çalışmaya katılımı kolaylaştırmaktadır. Sadece çizgileri kullanarak ifade etme yaklaşımı öğrencilerin şu anki duygularını temsil eden çizgiler çizmelerini odaklanmaktadır. Çizgiler ve karalamalar onların duygularını ifade etmeleri için farklı aynı zamanda kolay yol sunduğundan daha cesaretli davranabilmektedirler. Psikolojik danışman sanat etkinliklerinde (bir araştırmacı, bulucu, sorgulayıcı, doğru yanlış olmadan) yorum yapmadan ifadeyi öğrenciye bırakarak, çizgilerin şeklinin ve renginin, betimlenmesini isteyerek hem dil becerilerini hem de duygularla eşleşen görsellerle somutluk sağlayabilir. Çalışmaya katılan öğrencilere çalışma öncesi ifadelerini kolaylaştırmak için açıklamada bulunabilir. Örneğin; pastel renkli çizgiler sükûneti, kırmızı veya turuncu sivri uçlu, pürüzlü çizgiler öfke veya hoşnutsuzluğu gösterebileceğini işaret ederek kendilerini bu biçimde ifade edebileceklerini açıklayabilir (Gladding, 1997: 81). Daha sonra psikolojik danışman, çalışmaya danışanların çizdikleri çizgilerin gelecekte nasıl olacağını umduklarını çizmelerini isteyebilir.

Alternatif olarak, danışmanlar öğrencilerden, mücadele ettikleri konularla ilgili bir anı, şimdiki ve gelecekteki olayları düşünmelerini ister. Çizgileri kullanarak, öğrenciler olaylarla ilişkili duygularını çizerler, böylece düşünce, duygu ve davranışları keşfetmek için yeni bir yol bulabilirler. Çizgilerle ifade edilen duyguların değişimi ve dönüşümü kolaylıkla değiştirilerek yansıtılmış olmaktadır. Böylelikle öğrencinin



duygusu üzerinden bireysel kendinlik bilgisi kolaylaşabilmektedir. Okullarda danışmanlık hizmeti alan birçok genç öfke ile baş etmek için uğraşmaktadır. Bu duyguları ifade etmekte zorlanmaktadırlar. Bu etkinlik farklı bir biçimleri de uygulanabilir. Çocuklar bir kağıt tabağa veya bir kağıt parçasına bir daire çizerler ve onu sekiz parçaya bölerler. Her bir parçaya farklı bir duygu yazılır ve duygu ifadesi çizilir. Çizimlerin sanatsal öğeleri olması önemli değildir. Psikolojik danışman, daha sonra kurgusal bir karakteri içeren farklı durumları anlatır ve çocuğa karakterin nasıl hissedeceğini belirlemesini ister. Psikolojik danışman alternatif olarak, kendilerinin veya başkalarının benzer/farklı duyguları deneyimledikleri zamanlar varsa tanımlamalarını veya çizimlerini isteyebilir.

Bu çalışma, öğrencilerin deneyimler sonucundaki duyguların paylaşımını ve birey üzerinde oluşturduğu etkiyi fark etmelerine yardımcı olmaktadır.

Yanardağ etkinliği

Bu çalışma öfke yönetiminde öğrencilere yardımcı olmak için tasarlanmış bir etkinliktir. Özellikle ilk ve ortaokul düzeylerinde uygulanmaktadır. “*Yanardağ Etkinliği*” bireysel veya grup danışmanlığında kullanılabilir. Sanatsal etkinliği başlamak için psikolojik danışman, öğrencilere, yanardağların neden patladığını düşünmelerini ister. Bildikleri kadarı ile çokta öğretici olamayacak biçimde paylaşımlarını ister. Öğrenciler bir yanardağ çizmeye davet edilir ve danışman volkanik patlamaların, insanların bazen kızdığında patlamalarına benzer olduğunu açıklar. Öğrenciler çizdikleri yanardağlarından çıkan buhar ve lavı çizerler. İnsanlar bazen öfke sırasında sergiledikleri “*şiddet eğilimi*” (örneğin kendine veya başkalarına zarar vererek, küfrederek, bağırarak) zararlı yollarını anlatan kelimeleri yazmaları veya sembollerle göstermeleri istenir. Sonra, hayatlarının içerisindeki yanardağların içindeki basınç artışına katkıda bulunabilecek stresli veya zorlu duygu, davranışları düşünmeleri istenir. “*Patlamaların önüne geçmek için, öğrencilere basınç kaynaklarının yol açtığı birkaç havalandırma çıkışı çizilmesi talimatı verilir. Bu havalandırma çıkışlarına psikolojik danışman desteği ile baş etme becerilerinin neler olduğu tartışmaya açılır ve yazılır. Öğrenciler kişisel havalandırma çıkışları sayesinde çözüme odaklandırılır. Böylelikle diğer katılımcıların paylaşımlarını duyarak, görerek kendileri için kolaylıkla*



yerine getirebilecekleri en olumlu davranışları geliştirmeleri kolaylaşabilir. Sorunu çözüme durumlarıyla ilgilenen öğrenciler, durumun görsel sunumu sayesinde soyut olan öfke ve çözüm yolları somutlanır. Böylelikle öğrencilerin olası kişisel çözümlerini bulmaları güçlendirilmektedir (Mills ve Crowley, 1986: 137).

Köprü etkinliği

Köprü etkinliği, farklı yaşlardan öğrencilere uyarlanabilen bir etkinliktir. Bireysel ve grupta olan danışmanlık çalışmaları için uygundur. Etkinliğe başlamak için, öğrencilerden bir A4 kağıdını üç bölme istenir. Birinci parçasına, kendileri için belirli bir sorunun veya endişenin resmini çizmeleri istenir. Daha sonra sorunun çözülmesinin nasıl olacağını düşünerek kağıdın üçüncü parçasına çözümlerini çizmeleri ifade edilir. Öğrenciler ikinci kağıt parçasına ise “sorunlarının çözümü” yönünde harekete geçmelerinin önündeki engelleri sembollerle çizmeleri açıklanır. Ardından kağıdın katlı olan ikinci parçasını açarak engelleri ile ilgili bir köprü çizdirilir. Köprü aracılığı ile sorunla ve çözümler arasında bağlantı kurarlar. Psikolojik danışman öğrencilerin sorunlar ve çözümler arasında kurulan bağlantının yanına, engelleri ve çözümleri temsil eden sembol veya kelime öbeklerini dâhil etmelerini teşvik edebilir. Böylece, öğrencinin sorunla bağlantılı olarak kendisinin doğru davranışta nasıl bulunabileceği konusunda oluşturmuş olduğu zihin haritası sayesinde doğrudan içgörü kazanması sağlanabilir.

Köprünün bir varyasyonu, “ebeveyn boşanması, hastalık veya sevilen birinin ölümü” gibi belirli kriz yaşayan öğrenciler için kullanılması yararlı olabilmektedir. Bu ardışık çizimler konusundaki tartışmalar, baş etme becerileri, yeni davranış kalıpları ve yaşanan değişikliklerle ilgili duygusal tepkiler geliştirmek, eylemde bulunmak için bir sıçrama tahtası görevi görebilmektedir.

Üç istek etkinliği

Bu sanatsal etkinlik özellikle ilkökul çocukları için uygundur. Değerlendirme veya hedef belirleme, motivasyon için kullanılabilir. Bireysel ve grup danışmanlığında etkili bir şekilde uygulanabilir. Etkinliğe başlamak için, psikolojik danışman



çocuklardan gerçekleşmesini istedikleri üç dilek üzerine resim yapmalarını ister. Psikolojik danışman, danışanın durumuna bağlı olarak okul veya ev gibi belirli bir alana ilişkin dileklerini düşünmesini isteyebilir. Psikolojik danışman çizimler tamamlandıktan sonra danışanın dileklerinin gücü hakkında, erişilebilir olup olmamaları ve arzulan şeyin gerçek olabilmesi için yapılması gerekenler hakkında konuşur. Böylelikle çizimler üstüne konuşmak, öğrenci için soyut olan istekler karşısında davranışta bulunma eğilimini somutlaştırarak, davranış değişikliğini ve olası çözümleri bulmalarını kolaylaştırabilmektedir. Her müdahaleyi, danışmanın becerisi ve öğrencilerin ihtiyaçları bağlamında değerlendirmek önemlidir (Orton, 1997: 161).

Çalışmaya konu olan bu teknikler ve etkinlikler, profesyonel okul danışmanlarının çocuklarla ve ergenlerle yaptıkları çalışmalarında görsel sanat müdahaleleri yapabilmelerinin sadece birkaçını temsil etmektedir.

Sonuç ve Tartışma

Sanatın güçlü anlatımı ile etkileşimli olan psikolojik yardım süreci, psikolojik danışmanlara psikolojik müdahale hizmeti alan çocukların, gençlerin değişimini kolaylaştıracak etkileyici ve etkili yollar sağlayabilmektedir. Görsel sanatların, beden ve hareketin, müziğin, terapötik yazı ve hikâye anlatımının psikolojik danışma sürecinde etkileşimli kullanımı öğrencilerin problemlerini önlemelerine de yardımcı olmaktadır. Ayrıca ifade sanatlarının birçok kategorisinde coşkularını, heyecanlarını da transferans edebilecekleri temsil alanı elde edebilmektedirler.

Okullarda öğrencilerle yapılan psikolojik yardım sürecinde konuşmanın dışında fazla uzmanlık gerektirmeyen çok daha etkileşimli psikolojik yardım müdahaleleri rahatlıkla kullanılabilir. Eğlenerek, deneyimleyerek, ikinci yaşantılar kazanabilirler. Kullanılabilecek sanat destekli psikolojik yardım biçimleri; imge, dans, yaratıcı drama, kuklacılık, eğitsel oyunlar, masal anlatımı, çocuk ve gençlik edebiyatı sadece bunlardan bazılarıdır. Yeterliliğe dayalı hizmet sunmak isteyen psikolojik danışmanlar bunu çok daha fazla çeşitlendirilebilir. Psikolojik danışma sürecinde sanat çalışmaları danışanların katılımlı seçim yapmasına izin verir. Gençlerin ve çocukların sorun karşısında baş etme becerilerini güçlendirebilir. Renkler, desenler ve şekiller onlara rehberlik eder. Sözsüz iletişimin gücünü fark ederler. Sanat öncelikle, iyi hissetme



duygusunun yeniden kurulması için faydalıdır. Çeşitli malzemelerle anlamlı bir şeyler üretebilmek bireylerin kendilerini yeniden iyi hissedebilmelerini sağlamak için güçlü birer araç olabilmektedir.

Öğrencilerin sanat çalışmaları ile ifadeye yüklü, konuşulması zor olan kavramlarla, duygularla gerçek yaşamda benzer duyguların kavramsal yükleri arasında eşitlik sağlanır. Böylelikle sorunlarla başa etme becerileri için kendilerine fırsatlar yaratırlar. Sanatın malzeme ve tekniklerini kullanarak ürettikleri içsel mesajlarını prova ederek dış dünyaya iletirler. Doğrudan prova edilen bu süreç, onlar için en risksiz olandır. Sanat etkinlik çalışmaları ile yaparak yaşayarak iç dünyalarını kendilerini araştırıp geliştirirler. Yaratıcı süreçlerle renkleri, dokuları, ritim ve dinamikleri yaşamlarına aktardıkları için kendilerini geleceğe hazırlamada, öz farkındalıkla duyu ve duygularını kullanmayı öğrenirler. Sanat yolu ile ifade sürecinde onlara acı veren duygu, uyarıcı, endişelerin anlamlandırılması ve yatıştırılmasını sanat etkinlikleri ile olan etkileşimlerinden elde ederler. Çevreden gelen benlik algılarını olumsuz etkileyen negatif *sıfatlar* “*öfke, nefret, şiddet, acınma, acıma vb.*” duygu durumlarının yarattığı etkiyi, öz bilinç ve öz duyarlılıkla nasıl denetleyeceklerini fark ederler.

Görsel sanatlar, müzik, senaryo terapisi ve öykü anlatımının danışmanlık sürecine uygulanmasına yönelik özel yollar araştırılabilir. Bu yaratıcı müdahaleler öğrencilerin duygularını ve endişelerini benzersiz yollarla iletmelerini sağlar. Dünyayı incelemek için farklı yollar önermekte ve sonuçta yeni bakış açısı ve davranış için alternatiflerin geliştirilmesini kolaylaştırmaktadırlar. Katılımlı yaratıcı süreç, bireylerin deneyimlerini farklı bir perspektife yerleştirmelerine yardımcı olmaktadır. Sanat yapıtları ve sanat etkinlikleri ile etkileşim dikkati soruna neden olan şeyden uzaklaştırarak bilişsel algıyı genişletebilmektedir.

Sanat çağdaş bir toplum yaratabilmek adına, sanat yapıtlarını anlayabilen, onları değerlendirebilen, tarihsel, kültürel değerlere önem veren, onları koruyan, sanatsal yaşamda insan olarak yeterli payı alabilen, estetik beğenisi yüksek geniş halk kitlesinin yaratılmasını kolaylaştırır (Ersoy, 1993: 40). Sanatla veya sanat yolu ile ifade farkındalığı artarak olumlu değişime kendiliğinden ilham kaynağı olabilmektedir. Wassily Kandinsky'nin sözleriyle: “*Renk klavyedir, gözler armonilerdir, ruhun birçok telli piyanodur. Sanatçı, ruhta titreşimlere neden olmak için bir tuşa veya diğerine*



dokunarak oynayan eldir.“ demektedir. Sanatın terapötik değeri, duyguların renklerdeki karşılığında, dile gelmeyen kederlerin bir masaldaki sözcüklerin temsil gücünde, bedene sığmayan coşku bir ritimde kendini keşif etmenin karşılığını bulabilmektedir.

Okul psikolojik danışmanları, hedeflerine ve kişisel tercihlerine dayalı olarak öğrencilerin gelişim düzeylerine göre değişimi teşvik etmek için etkili bir şekilde uygulanabilecek sanatsal müdahaleleri dikkatle seçerek repertuarlarını genişletebilirler.



Kaynakça

- Allan, J. (1988), *Inscapes, I the Child's World*, Dallas: TX.
- Allport, G. W. (1955), *Becoming : Basic Considerations For A Psychology Of Personality*. New Haven: CT: Yale University Press.
- American Art Therapy Association. (n.d.). History And Background: Etkileşim. (2017). Erişim adresi <http://www.americanarttherapyassociation.org/aata-history>.
- Arrington, D. B. (20019), *Home Is Where The Art Is*, USA: Charles C. Thomas.
- Blatner, A. (1988), *Foundations Of Psychodrama: History, Theory, And Practice (3rd ed.)*, New York: Siproinger Publishing Company.
- Brooke, S. L. (1995), Art Therapy: An Approach To Working With Sexual Abuse Survivors, *Arts in Psychotherapy*, 22, 447-466.
- Denny, J. M. (1977), Techniques For Individual And Group Art Therapy. In E. Ulman and P. Dachninger (Eds.), *Art therapy: In theory and Practice* (2nd ed.). New York: Schocken Books.
- Ellis, A. (1988), *How To Stubbornly Refuse To Make Yourself Miserable About Anything-Yes, Anything!* Secaucus, NJ: Lyle Stuart.
- Ersoy, A. (1993), Sanat Eğitiminin Genel Eğitime Katkısı. *Artist Dergisi*, 17, 39-40.
- Fleshman, B. and Fryrear, J. L. (1981), *The Arts In Therapy*, Chicago: Nelson-Hall.
- France, M. H. and Allen, E. G. (1997), Using art: A Gestalt Counselling Strategy For Working With Disruptive Clients, *Guidance and Counselling*, 12(4), 24-26.
- Gladding, S. T. (1985), *Counseling And The Creative Arts. Counseling And Human Devlopment*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Gladding, S. T. (1997), *The Creative Arts In Groups*. In H. Forester-Miller and J. A. Kottler (Eds.), *Issues And Challenges For Group Practitioners*, Denver: CO: Love Publishing Company.
- Gladding, S. T. (1998), *Counseling As An Art: The Creative Arts In Counseling* (2nd Ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Grout, D. J. (1973), *A History' Of Western Music* (2nd ed.), New York: Norton.



- Güvenç, R. O. (1993), *Türk Musikisi Tarihi ve Türk Tedavi Musikisi, Metinler*. İstanbul: Matbaa.
- Hobday, A., and Ollier, K. (1999), *Creative Therapy With Children And Adolescents*. Atascadero, CA: Impact Publishers.
- Howe, J. W., Burgess, A. W. and McCormack, A. (1987), Adolescent Runaways And Their Drawings, *Arts in Psychotherapy*, 22, 229-234.
- Jung, C. G. (1933), *Modern Man In Search Of A Soul*. New York: Harcourt, Brace and World.
- Kütükçüler, L. (1990). *Tarihsel Süreç İçerisinde Resim Eğitimi Ve İzmir İlinde Resim Eğitimine Eleştirel Yaklaşım*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Kottman, T. (1995). *Partners in play: An Adlerian Approach To Play Therapy*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- L'abate, L. (1999). *Programmed Distance Writing In Therapy With Acting-Out Adolescents*. In C. Schaefer (Ed.), *Innovative Psychotherapy Techniques In Child And Adolescent Therapy (2nd ed.)*, New York: John Wiley and Sons.
- Lazarus, A. (1977), *In The Mind's Eye*, New York: Rawson.
- Liebmann, M. (1990), "It Just Happened": Looking At Crime Events. In M. Liebmann (Ed.), *Art Therapy In Practice*, Bristol, PA: Jessica Kingsley.
- Miller, M. J. (1993), The Lifeline: A Qualitative Method To Promote Group Dynamics, *Journal for Specialists in Group Work*, 18(2), 51-54.
- Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Eğitim Kurumları Yönetici ve Öğretmenlerin Norm Kadrolarına İlişkin Yönetmelik, (2014), T.C. *Resmi Gazete (29034, 18 Haziran 2014)*.
- Mills, J. C. and Crowley, R. J. (1986), *Therapeutic Metaphors For Children And The Child Within*, New York: Brunner/Mazel.
- Mills, A., and Goodwin, R. (1991), An Informal Survey Of Assessment Use In Child Art Therapy, *Art Therapy: Journal of the Art Therapy Association*, 8, 10-3.



- Muro, J. J. and Kottman, T. (1995), *Guidance and Counseling In The Elementary And Middle Schools*. Madison, WI: Brown and Benchmark.
- Nichols, M., and Schwartz, R. C. (1998), *Family Therapy (4th ed.)*, Boston: Allyn and Bacon.
- Orton, G. L. (1997), *Strategies For Counseling With Children And Their Parents*, CA: Pacific Grove Brooks/Cole.
- Peters, J. S. (1987), *Music Therapy: An Introduction*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Platon, (2000), *Devlet*, (Çev. Demirhan, H.), İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- Rubin, J. (1999), *The Art Therapy*, New York : Brunner/Routledge.
- Trowbridge, M. M. (1995), Graphic Indicators Of Sexual Abuse In Children's Drawings: A review of the literature, *Arts in Psychotherapy*, 22, 485-494.
- Tunalı, İ. (2008), *Estetik*. 11 Basım, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Ulik, B. J. and Cummings, A. L. (1997). Using Clients' Artistic Expressions As Metaphor In Counselling: A Pilot Study, *Canadian Journal of Counselling*, 31, 305-316.
- Watzlawick, P. (1983), *The Summon Is Hopeless, But Not Serious*, New York: Norton.
- White, A. (1998), "The Volcano And You". Paper Presented At The *School Counseling Association Fall Conference* içinde (7-19 ss.), North Carolina: Winston-Salem, NC.



Summary

Art has been defined as inner healing and inner order motivation. Working with art in psychological aid always derives its source, its materials, from conscious human experience. In addition to being used as a means of self-expression, the healing aspect of art are also use. The connection of art with learning has been used in education and practice for centuries.

Psychological counseling process includes interactions that enable individuals to realize effective life experiences and strong personality traits in the face of difficult life events they encounter. The developmental period of the students who benefit from psychological counseling service can create social, emotional and academic difficulties. In this development period, the emotional security they need to see their self can be facilitated by art activities clearly.

In recent years, the use of art as a method has become very popular, especially in the field of psychological assistance professions. The use of it in schools during the psychological counseling process and its integration with course activities is a new approach and not quite used in our country. According to statistical data, one counselor provide service to 941 students in Turkey. Today, the importance of guidance services has increased in the education system, and the quantity of services has become quite diverse. In the literature, there is no study on the use of art in school counseling. Therefore, there is a need to reach more students effectively, whether in group or individual counseling. Therefore, this study will be the source for expressions that will make a difference.

As a result of researches emphasizing certain artistic strategies, movements and artistic interventions in scientific studies has led to the acceptance of artistic components in psychological counseling practices. When the literature is many reasons are presented for using art types and movements in psychological help in historical examples. The aim of the study is to use "art therapy, therapy with art" practices, which are under different names in the literature. In this study, different from method approaches, the application of art in counseling is included. Its use in the school environment where the active participation of the client is limited to the process is also included in this study. It is thought that the use of art activities in the counseling process will strengthen individuals' connections and relationships with themselves. This article was written with the aim of being a guide for psychological counselors and teachers



who want to use the counseling method. For this reason, the words of the client and the student are used interchangeably in the study.

The literature on art and psychological counseling has been scanned and no study has been found on the subject in our country. A conceptual method was used in the study. Various structured art activities that can be used in psychological counseling are included. In the framework of this study; apart from the traditional psychological aid, the approaches related to the use of the art by professions are focused on the enriching and developing side of the individual. The benefits of using art in counseling for the client and the counselor are discussed. Application examples about the use of art are included.

This study was carried out to improve students' personal knowledge areas through art activities. Art is one of the main sources of knowledge. Counseling interventions using visual arts provide impressive and effective ways for professional school counselors to facilitate the change of children and adolescents. They create opportunities for reality-dealing skills. Art activities help the individual to be open to painful feelings as a means of self-expression, and to explain his / her behavior in an attentive and loving way.

Work with art is based on the belief that self-expression through artistic creation has therapeutic value for those who are healing or seeking deeper understanding of themselves and their personalities. Artworks turn into mirrors in which they can find themselves and their behavior. Art activities encourage the connection between individuals' minds and bodies. They produced social messages by rehearsing this with the materials and techniques of art. They research and develop themselves by living by making their inner world. These creative interventions enable students to communicate their emotions and concerns in unique ways. Art activities helps children, adolescents, and adults explore their emotions, improve self-esteem, manage addictions, relieve stress, improve symptoms of anxiety and depression, and cope with a physical illness or disability.

Whereas some are more appropriate for individual counseling and others for group experiences, most of them can be used in both situations, depending on the issue being addressed.