

Çocuklar için Doğal Bir İyileşme Yolu: Sanat

"Sanatın eğitimdeki en temel rolü, başkaları gibi olmak yerine kendileri gibi olmaları için çocuklara yardım etmesidir."

Sydney Gurewitz Clemens

Sanatın İyileştirici Gücü

Sanat çok eski zamanlardan bu yana birçok kültürde iyileşme amacıyla kullanılan yöntemlerden bir tanesidir. Yaratıcılığın ve hayalgücünün ifadesi olarak düşünebileceğimiz sanat çalışmaları duygu ve düşüncelerimizin dışa vurumudur. Varoluşundan bu yana öncelikle kendini iyileştirme ihtiyacı sonucu doğan sanat eserlerinin toplumu ortak ve bağlayıcı zorluklara karşı bir araya getiren, duygusal çatışmaları uzlaştıran, farkındalığı arttıran, sosyal becerilerin gelişmesine olanak sağlayan, davranışları yöneten, gerçeğe yönelten ve problemlerin çözülmesine katkı sağlayan özellikleri gözlemlenmektedir.

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

Bir sağaltım yolu olarak sanatı diğer yöntemlerden ayıran en güçlü özelliklerden birisi

kişilerin hayatlarındaki zorlayıcı yaşam olaylarını araya bir materyal koyarak, daha az rahatsız edici ve yumuşak bir şekilde ele almalarını sağlamasıdır. Bu nedenle, şu an içinde bulunulan pandemi süreci de dahil olmak üzere, kayıp, yas, savaş, doğal afet gibi farklı travma durumlarında ortaya çıkan çeşitli düzeylerdeki birçok ruhsal zorlukla sanat terapisi yöntemleri kullanılarak rahatça çalışılabilir. Ayrıca sanatın bu süreçleri deneyimleyen çocuk ve yetişkinler için yaşadıkları olaylar karşısında hissettikleri yoğun duyguları azaltma konusunda da önemli bir araç olduğu söylenebilir. 2. Dünya Savaşı dönemindeki toplama kamplarında kalan çocukların şiir ve resimlerinden oluşan [/ Never Saw Another Butterfly](#) isimli kitap ve 11 Eylül olayları sonrasında Amerika'da yaşayan çocukların duygularını ifade etmek için hazırladıkları resim, şiir, hikaye ve mektuplardan oluşan [Messages to Ground Zero](#) bu duruma örnek olabilecek iki farklı çalışma olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sanat Çocuklara Neler Kazandırır?

Sanat tüm yetenek seviyesindeki çocuklar ve gençler için yaratıcı becerilerin, zorlayıcı duygularla/deneyimlerle baş etmenin ve ifade gücünün gelişimini destekleyici bir role sahiptir. Sanatın faydası, beceri veya yeteneğimize bağlı olmadığı gibi, ortaya çıkan sanatsal ürünle de ilgili değildir. Çünkü sanatın faydası sürecin kendisidir.

Kimliğini bulmaya, anlamaya ve oluşturmaya çalışan çocuklar ve gençler fikirlerini, bakış açılarını ve duygularını anlamalarına ve ifade etmelerine yardımcı olan sanattan büyük fayda sağlayabilirler. Ayrıca sanatın; bireysel ve toplumsal bazda değişim yaratacak fikirlerin üretilmesi, problemlere çözümler bulunması gibi diğer yeteneklerin de ortaya çıkmasını destekleyici bir güç olduğu söylenebilir.

Sosyal ve duygusal gelişim üzerindeki etkilerinin yanı sıra bilişsel gelişim üzerinde de sanatsal faaliyetlerin etkisi yadsınamaz. Fizyolojik olarak insan beyni, sol ve sağ yarım küre olmak üzere 2 kısımdan oluşur. Sol beyin, mantıksal düşünme ve analitik süreçlerde kullanılır. Sağ beyin duygusal algı, sezgi ve yaratıcılıkta kullanılır. Bir kişi sanat yapma gibi yaratıcı çabalara girdiğinde daha çok kullanılan sağ beyindir. Kişi sanatsal faaliyetlerde bulunduğu beyin sağ yarım küresini uyararak ve çalıştırarak hemisferler arasındaki bağlantıyı güçlendirir böylece bilişsel becerileri olgunlaşır .Sağ

beyin, sol beyin gibi gelişir ve her iki hemisfer birlikte çalışarak zihnin tam potansiyelini elde edebilir.

Fizyolojik etkilerin yanı sıra, çocukları sanata maruz bırakmanın diğer yararlarından bazıları şunlardır:

- ★ Çocuğunuz gözlem yapmayı, tanımlamayı, analiz etmeyi ve yorumlamayı öğrenir.
- ★ Çocuğunuz kelimelerle ya da kelimesiz duygularını ifade etmeyi öğrenir.
- ★ Çocuğunuzun problem çözme, eleştirel düşünme becerilerini, dans, müzik, tiyatro ve sanat yapma becerilerini, sanatın dil ve kelime dağarcığı deneyimlerini kazanmasına yardım eder.
- ★ Çocuğunuz birden fazla doğru görüş, birden çok bakış açısı bulunduğunu keşfeder
- ★ Sanat, çocukları dünya kültürleriyle tanıştırır.
- ★ Sanat çocuğın özgüven becerisini geliştirmesine yardım eder. Çünkü sanat yapmak için tek doğru yol yoktur, her çocuk orijinal sanatsal eserlerinden gurur duyabilir.

Evde Ailece Yapabileceğiniz Sanat Çalışmaları

Özellikle stresli zamanları yönetmek için faydalı olan sanatsal etkinlikler, ev ortamında da hem çocuklarımızın hem bizim sakin kalmamıza, bir şeyler üretmemize, yaratıcılığımızı ve hayal gücümüzü geliştirmemize yardımcı olur.

Yaratıcılık öğrenilemez ancak uygun koşullar oluşturulduğunda geliştirilebilir. Bu konuda ***Picasso'ya ait bir özdeyiş şöyledir: "Her çocuk bir sanatçıdır. Esas mesele büyüdüğünde sanatçı kalabilmektir."***

Evimizde olduğumuz zamanlarda ailece kaliteli ve keyifli geçmesi için eğlenceli aktiviteler yaparak günü en iyi şekilde değerlendirmeniz için etkinlik fikirlerini sizler için derledik:

- İnternette evde yapılabilecek bir egzersiz videosu bularak ailece egzersiz yapabilirsiniz.

- Çocuklara uygun yoga ve egzersiz videolarını takip edebilirsiniz. Ailece yapılan bu aktivite çocuğunuzla ilişkisel bağınızı geliştirirken ona fiziksel olarak da yararlı olacaktır.
- Çocuklarla birlikte küçük bir senaryo yazarak evin içinde kısa bir film çekimi yapabilirsiniz. Bu aktivite çocukların yaratıcılığına katkı sağlarken onların empati ve duygusal ifade becerilerini de destekler.
- Birlikte kurabiyeler yapıp süsleyebilirsiniz.
- Kendi kutu oyununu yaratmasını destekleyebilirsiniz.
- Birlikte hayal gücünüzü kullanarak bir hikaye yazabilirsiniz.
- Dikiş dikmek, maket yapmak gibi el işi etkinlikleri yapabilirsiniz.
- Birlikte ahşap bir eşyayı ya da mobilyayı boyamayı deneyebilirsiniz.
- Bitki yetiştirebilirsiniz. Fide dikmek ve her gün onların gelişimini izlemek gerçekten çok ödüllendirici, aynı zaman da eğitici olacaktır.
- Temalı film gecesi düzenleyebilirsiniz.
- Karaoke gecesi düzenleyebilirsiniz.
- Evde bulunan eski gazete ve dergilerden yararlanarak “kendinizi anlatan” bir kolaj çalışması yapabilirsiniz.
- Büyük bir resim kağıdı üzerinde ailece çalışarak bir aile ormanı resmi çizebilirsiniz. Bu çalışması herkesin bireysel çizdiği resimleri ortak bir resim kağıdına yapııştırarak bir araya getirdiği şekilde de yapabilirsiniz.

Farklı Sanat Dallarının Çocukların Gelişimlerine Katkıları

Müzik

Hayatımızda oldukça önemli bir yere sahip olan müzik, kültürel ve sanatsal anlamda oldukça önemli bir aktarım aracıdır. Ruhsal rahatsızlıkları önleyebilmek ve tedavi edebilmek amacıyla yüzyıllardır kullanılan birçok farklı yöntemin arasında yer alan müzik, çocuğun duygusal boşalmasını ve rahatlamasını sağlayarak gerginliğini azaltırken tedavi edici işlevini de yerine getirmektedir.

Müzik, öncelikle şarkı ve tekerlemeler yoluyla okul öncesi dönemindeki çocuğun dil gelişimine katkıda bulunur. Ayrıca, okuma yeteneğini de olumlu etkilediği görülmektedir. Yapılan pek çok çalışmada, müzik eğitiminin çocukların okuma düzeylerine ve harfleri doğru seslendirme oranlarına önemli ölçüde katkı sağladığı belirtilmektedir. Müzik eğitiminin olumlu etkisi, okumanın yanı sıra öğrenme ve yaratıcılıkta da kendini göstermektedir.

Çocuğun müzik ilgisini geliştirmek için onu müzikle tanıştırmak adına belirli bir program oluşturulabilir. Örneğin, çocukla birlikte evde zaman zaman televizyon seyretmek yerine müzik dinlemek, farklı konserlere gitmek gibi. Uyku öncesi klasik müzikle uykuya geçişi sağlamak, uyumayı kolaylaştırdığı gibi çocukta müzik ilgisinin gelişimini de sağlar. Ancak bütün bunları yaparken çocukları keşfetmek, hangi müzik türüne daha fazla ilgi duyduğunu, müzik kulağı olup olmadığını belirlemek önemlidir. Çocuklar ilgileri doğrultusunda yönlendirilip ve bir müzik aletini çalması yolunda yönlendirilebilir.

Resim

Resim, ifade ve karakter etkinliğidir. Çocuk yalın bir anlatım aracı olan resim yoluyla iç dünyasını yansıtır. Duygu ve düşüncelerini dile getirir. Resim, çocuğun küçük kas gelişimine, el göz koordinasyonuna, motor ve bilişsel gelişimine yardımcı olur. Geometri gibi bazı derslere dolaylı yoldan katkı sağlar. Çocuk gelişiminde resim eğitimi, eğitimin en az diğer süreçleri kadar önemlidir. Resim, tasarım, uygulama sürecinde çocuk kısa zaman içerisinde “göz ile düşünme” yetisi kazanır. Çocuk çizerek, boyayarak, kurgulayıp inşa ederek çevresinde tekil olarak pek anlam ifade etmeyen nesne ve imgelerden anlamlı bir bütün oluşturur.

Bu süreçte çocuk etkin seçme tercihini kullanır, yorumlar ve biçimlendirir. Ebeveynin çocuğa uygun ortamı hazırlaması, farklı malzemeler kullanmaya teşvik etmesi ve yaş düzeyine uygun etkinliklere yönlendirmesi önemlidir.

Sinema

Psikoloji ve sinema, çalışma yöntemleri ve ortaya koydukları ürünler farklı olan ama temelde insanı anlamaya ve anlatmaya çalışan iki alandır. Filmler keyifli vakit geçirmenin yanı sıra kişilerin kendi hayatlarına dışarıdan bakabilmeleri için onlara bir fırsat verir. O nedenle birçok kişi hayal ürünü olduğunu bilerek izlemeye başladığı filmde gerçek hayattan kendine tanıdık gelen karakterleri bulmaya başlar. Ve onların öyküsü üzerinden kendi gerçekliğine dair notlar çıkartır.

Ailece yapılacak film izleme etkinlikleri, çocuklar için genellikle keyifli, dinlendirici, huzur veren ve aile arasındaki iletişimi ve bağları güçlendiren etkinliklerdir. Film sırasında ve/veya sonrasında hikaye, karakterler ve olayları üzerine yapacağınız konuşmalar çocukların farklı duygu ve durumlarla ilgili farkındalıklarının artmasına ve bunlar üzerine düşünmelerine yardımcı olacaktır.

“Hangi karakterin yerinde olmak isterdin? Sence o karakter burada ne hissetmiş olabilir? Onun yerinde sen olsaydın ne yapardın/hissederdin/söyledin? Olayların böyle sonuçlanmaması için karakter başka nasıl davranabilirdi? Filmin bir bölümünü değiştirecek olsaydın neresi olurdu ve nasıl değiştirirdin? Filmin sonunu sen yazsaydın film nasıl biterdi? Buradaki karakterlere benzeyen tanıdığın birileri var mı? Filmin en beğendiğin bölümü neresi, neden?” gibi sorular film üzerine sohbet etmenizi kolaylaştırabilir.

Ayrıca karakterlerin isimlerini, mesleklerini, yaşadıkları şehir veya ülkeyi, filmde geçen özel bir mekan vb. varsa orasının neresi olduğunu ya da filmin içerisinde vurgulanan diğer bilgileri içeren sorularla yapacağınız mini bir bilgi yarışması ya da dikkat-hafıza oyunu eğlenceli bir etkinlik olabilir.

Aile çocuk ilişkilerini odağına alan yetişkin film önerilerimize ve yaş grubuna göre sıralanmış, çocuklarla birlikte izleyebileceğiniz film önerilerimize aşağıdaki linklerden ulaşabilirsiniz:

[Ebeveynler için film önerileri](#) (Aile-çocuk ilişkilerini odağına alan filmler seçilmiştir.)

Çocuklar için film önerileri

Kaynakça

Gençöz, F. (editör) (2007). **Psinema: Sinemada psikolojik bozukluklar ve sinematerapi**. HYB, Ankara.

Güner, O., & Dinçer, N. (2019). **Sanat ve Psikoterapinin Buluştuğu Bir Yaklaşım: Sanat Terapisi**. Yakın Yayınları, İzmir.

Malchiodi, C. A. (2005). **Çocukların Resimlerini Anlamak**. (Çev. T. Yurtbay). Epsilon Yayıncılık, İstanbul.

Storr, A. (1992). **Yaratma Dürtüsü**. (Çev. İ. Babacan). Yayınevi Yayıncılık, İstanbul.

<https://haftalikgzt.com/gazete/korona-sanata-da-bulasti/> (27.10.2020)

<https://dusunbil.com/sanatin-cocuklara-faydolari/>

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

<https://www.oggusto.com/sanat/koronavirusun-sanata-etkileri> (27.10.2020)

<http://www.mimesis-dergi.org/2020/05/evde-oyun-evde-sanat-ebeveynler-icin-oneriler/>

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