



# ΟΔΗΓΟΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΜΕΣΩ ΤΕΧΝΗΣ

Από την παραδοσιακή στην Ψηφιακή  
Θεραπεία μέσω Τέχνης

*Painting by Radu Ploeanu,  
Christal Children Association,  
Brasov, Romania*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

G.A. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

## Πίνακας περιεχομένων

<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b> .....	<b>4</b>
Χρονισμός της επικοινωνίας μεταξύ θεραπευτή και πελάτη.....	8
Οφέλη και περιορισμοί της Ψηφιακής Θεραπείας μέσω Τέχνης και των διαδικτυακών ψηφιακών μέσων τέχνης.....	9
Προσβασιμότητα και ευελιξία.....	9
Στίγμα και ντροπή.....	10
Ποιες παθήσεις αντιμετωπίζει η θεραπεία τέχνης;.....	10
<b>ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΑ ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΥΛΙΚΑ ΣΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΕΧΝΗΣ</b> .....	<b>11</b>
Τέχνη που χρησιμοποιεί ψηφιακά εργαλεία.....	12
Σχεδίαση.....	13
Ζωγραφική.....	13
Πηλός.....	14
Κολάζ.....	14
Bricolage.....	14
Γλυπτά.....	15
Ψηφιακές εγκαταστάσεις.....	16
Η τέχνη του βίντεο (video-art) και των κινουμένων σχεδίων (animation).....	16
<b>ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ</b> .....	<b>17</b>
1. Φωτοθεραπεία (PhotoTherapy).....	17
2. Θεραπευτική φωτογραφία (Therapeutic photography).....	18
3. Θεραπεία μέσω Τέχνης με την χρήση φωτογραφιών (Photo-art therapy).....	18
Βιντεοθεραπεία (Videotherapy).....	18
Video Art Sound Therapy.....	20
Χρήσιμες εφαρμογές λογισμικού για τις εικαστικές τέχνες.....	22
<b>ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</b> .....	<b>24</b>
Τα Διαφορετικά Είδη και Μέθοδοι Μουσικοθεραπείας.....	26
Κατάλογος τεχνικών μουσικοθεραπείας.....	27
Διαθέσιμες εφαρμογές (apps) μουσικοθεραπείας.....	28
<b>ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΚΑ, ΝΟΜΙΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ</b> .....	<b>31</b>
<b>ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ (ΠΟΥ): Αυτοφροντίδα και ψηφιακή υγεία</b> .....	<b>39</b>
<b>ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ</b> .....	<b>42</b>
<b>ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ</b> .....	<b>43</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΥ ΣΤΥΛ</b> .....	<b>44</b>
<b>ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΠΟΡΟΙ</b> .....	<b>45</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ</b> .....	<b>47</b>



<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ</b> .....	<b>61</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: Χρήση των στυλ διδασκαλίας VARK για τον προσδιορισμό των τρόπων μάθησης</b> .....	<b>61</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: Σχετικά προγράμματα, μελέτες, εκθέσεις, οδηγοί και εργαλειοθήκες σε επίπεδο ΕΕ</b> .....	<b>64</b>

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτός ο Οδηγός έχει ως στόχο να υποστηρίξει τις Οργανώσεις της Κοινωνίας των Πολιτών (ΟΚΠ) και τους/τις σχετικούς/ές επαγγελματίες (π.χ. συμβούλους νεολαίας-youth workers, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς και λοιπούς επαγγελματίες) κατά την υλοποίηση συνεδριών θεραπείας τέχνης για νεαρά άτομα με ψυχικές διαταραχές μέσω της χρήσης ψηφιακών εργαλείων.

Ο Οδηγός συντάχθηκε από μια Ευρωπαϊκή κοινοπραξία συνεργασίας την συμμετοχή των ακόλουθων οργανισμών: ΚΜΟΠ (Ελλάδα) – ESTUAR (Ρουμανία) - CARDET (Κύπρος) - INTRAS (Ισπανία) - HABILITAS (Ρουμανία) - ANZIANI E NON SOLO (Ιταλία).

Το περιεχόμενο έχει αναπτυχθεί μέσα από διάφορα στάδια, όπως:

- Διαδικτυακές συναντήσεις
- Βιβλιογραφική έρευνα γραφείου
- Συναντήσεις διαβούλευσης μεταξύ των εταίρων
- Κατευθυντήριες γραμμές και ανάπτυξη Προγράμματος Ανάπτυξης Ικανοτήτων,
- Αξιολόγηση και διορθώσεις από ομότιμους,
- Ανάπτυξη ενός πρωταρχικού σχεδίου του Οδηγού
- Πιλοτικές δοκιμές σε όλες τις χώρες εταίρους

Κάθε εταίρος προσδιόρισε καλές πρακτικές για τη χρήση της Ψηφιακής Θεραπείας μέσω Τέχνης για τη διασφάλιση της ψυχικής ευεξίας των νέων. Αυτές περιλαμβάνονται στο Παράρτημα 2 και συνοψίζονται σύμφωνα με το μοντέλο VARK (Παράρτημα 1) που χρησιμοποιήθηκε για τον προσδιορισμό του εύρους των αισθητηριακών τρόπων μέσω των οποίων οι άνθρωποι επιλέγουν πληροφορίες ανάλογα με τα ενδιαφέροντα ή τις προτιμήσεις τους για μάθηση: Όραση, Ακοή, Ανάγνωση και Κινησθησία.

Η πιλοτική εφαρμογή πραγματοποιείται μέσω εφαρμογών στο πεδίο και αξιολογείται από τους/τις χρήστες/στριες στην Ελλάδα, την Ιταλία, την Ισπανία, την Κύπρο και τη Ρουμανία. Η συνολική αξιολόγηση πραγματοποιείται μέσω του εταίρου Artit (Ηνωμένο Βασίλειο), ο οποίος εισάγει στην κοινοπραξία την εμπειρογνωμοσύνη του στον τομέα των τεχνών.

Με τους περιορισμούς που επιβλήθηκαν κατά την διάρκεια της πανδημίας Covid-19, οι επαγγελματίες όλων των πεδίων, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής υγείας, έπρεπε να προσαρμοστούν στη νέα κατάσταση. Αντιμετώπισαν τις προκλήσεις υιοθετώντας και προσαρμοζόμενοι/ες στην διαδικτυακή επικοινωνία υποστηρίζοντας με αυτόν τον τρόπο τις

ανάγκες των πελατών/ισσών τους. Αυτό ισχύει και για την Θεραπεία μέσω Τέχνης, η οποία μπορεί πλέον να χρησιμοποιήσει ψηφιακά εργαλεία προκειμένου να προσεγγίσει τα νεαρά άτομα, τα οποία είναι «ψηφιακοί νομάδες» (digital nomads) και πιο πρόθυμα να εργαστούν διαδικτυακά παρά πρόσωπο με πρόσωπο.

Σύμφωνα με τον Malchiodi, οι **"εκφραστικές θεραπείες"** είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται συχνά για να ορίσει τη θεραπευτική χρήση των τεχνών και του παιχνιδιού με παιδιά, εφήβους, ενήλικες, οικογένειες και ομάδες. Όπως και οι διαλεκτικές θεραπείες, οι εκφραστικές θεραπείες επιδιώκουν να διευκολύνουν την αλλαγή, την επικοινωνία, την επίλυση προβλημάτων και τις διαπροσωπικές δεξιότητες και να αυξήσουν και να ενισχύσουν την υγεία και την ευημερία ατόμων όλων των ηλικιών. Ωστόσο, σε αντίθεση με τις αυστηρά διαλεκτικές θεραπείες, οι μέθοδοι τους περιλαμβάνουν τη σκόπιμη, ενεργό συμμετοχή του ατόμου και συχνά συμπληρώνονται από λεκτικές παρεμβάσεις. Ως αποτέλεσμα, οι προσεγγίσεις αυτές ενθαρρύνουν τους/τις πελάτες/ισσες να συμμετάσχουν σε μια διαδικασία αυτό-έκφρασης με στόχο την επικοινωνία συναισθημάτων, σκέψεων, εμπειριών και αντιλήψεων με τρόπους που δεν επιτυγχάνονται πάντα μόνο με λέξεις. Οι εκφραστικές θεραπείες έχουν εφαρμοστεί σε ένα ευρύ φάσμα πελατειακών πληθυσμών, συμπεριλαμβανομένων, μεταξύ άλλων, των ατόμων με ψυχιατρικές διαταραχές, γνωστικές αναπηρίες, τραύματα και απώλειες, εξαρτήσεις, προβλήματα διαπροσωπικών σχέσεων και αναπτυξιακές διαταραχές. Οι σύμβουλοι, οι ψυχολόγοι, οι κοινωνικοί λειτουργοί και οι οικογενειακοί/ές θεραπευτές/τριες μπορούν επίσης να εφαρμόσουν τις αρχές και τις πρακτικές που περιγράφονται εδώ και να ενισχύσουν τις ικανότητές τους να ενσωματώνουν ποικίλες δημιουργικές μεθόδους στη θεραπεία.

Οι εκφραστικές θεραπείες ορίζονται ως η χρήση της τέχνης, της μουσικής, του χορού/της κίνησης, του θεάτρου, της ποίησης/της δημιουργικής γραφής, του παιχνιδιού και της ζωγραφικής με άμμο στο πλαίσιο της ψυχοθεραπείας, της συμβουλευτικής, της αποκατάστασης ή της υγειονομικής περίθαλψης. Αρκετές από τις εκφραστικές θεραπείες θεωρούνται επίσης "θεραπείες δημιουργικών τεχνών" -συγκεκριμένα, η τέχνη, η μουσική, ο χορός/κίνηση, η δραματοποίηση και η ποίηση/δημιουργική γραφή, σύμφωνα με το National Coalition of Creative Arts Therapies Associations (2004a- στο εξής η συντομογραφία NCCATA). Επιπλέον, οι εκφραστικές θεραπείες αναφέρονται μερικές φορές ως "συνθετικές προσεγγίσεις" όταν χρησιμοποιούνται σκόπιμα σε συνδυασμό στη θεραπεία.

Ενώ οι εκφραστικές θεραπείες μπορούν να θεωρηθούν ως ένας ξεχωριστός κλάδος της ψυχοθεραπείας και της συμβουλευτικής, εντός αυτού του κλάδου υπάρχει ένα σύνολο επιμέρων προσεγγίσεων, οι οποίες ορίζονται ως εξής:

- Η *Θεραπεία μέσω Τέχνης* (Art Therapy) χρησιμοποιεί καλλιτεχνικά μέσα, εικόνες και τη δημιουργική διαδικασία, και σέβεται τις αποκρίσεις των ασθενών/πελατών στα προϊόντα που δημιουργούνται ως αντανάκλασεις της ανάπτυξης, των ικανοτήτων, της προσωπικότητας, των ενδιαφερόντων, των ανησυχιών και των συγκρούσεων τους. Αποτελεί θεραπευτικό μέσο για τη συμφιλίωση συναισθηματικών συγκρούσεων, την ενίσχυση της αυτογνωσίας, την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, τη διαχείριση της συμπεριφοράς, την επίλυση προβλημάτων, τη μείωση του άγχους, τη βοήθεια στον προσανατολισμό στην πραγματικότητα και την αύξηση της αυτοεκτίμησης (American Art Therapy Association, 2004).

- Η *Μουσικοθεραπεία* (Music therapy) χρησιμοποιεί τη μουσική για να επιφέρει θετικές αλλαγές στην ψυχολογική, σωματική, γνωστική ή κοινωνική λειτουργία ατόμων με προβλήματα υγείας ή εκπαίδευσης (American Music Therapy Association, 2004).

- Η *Δραματοθεραπεία* (Drama therapy) είναι η συστηματική και σκόπιμη χρήση θεατρικών διαδικασιών/διαδικασιών δραματοποίησης, προϊόντων και συσχετισμών για την επίτευξη των θεραπευτικών στόχων της ανακούφισης από τα συμπτώματα, της συναισθηματικής και σωματικής ολοκλήρωσης και της προσωπικής ανάπτυξης. Πρόκειται για μια ενεργητική προσέγγιση που βοηθά τον/την πελάτη/ισσα να πει την ιστορία του/της για να λύσει ένα πρόβλημα, να επιτύχει μια κάθαρση, να επεκτείνει το βάθος και το εύρος της εσωτερικής εμπειρίας, να κατανοήσει το νόημα των εικόνων και να ενισχύσει την ικανότητα τήρησης των προσωπικών ρόλων, αυξάνοντας παράλληλα την ευελιξία μεταξύ των ρόλων (National Drama Therapy Association, 2004).

- Η *Χοροθεραπεία/Κινησιοθεραπεία* (Dance/Movement therapy) βασίζεται στην παραδοχή ότι το σώμα και ο νους είναι αλληλένδετοι και ορίζεται ως η ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης ως διαδικασίας που προάγει τη συναισθηματική, γνωστική και σωματική ολοκλήρωση του ατόμου. Η χοροθεραπεία/κινησιοθεραπεία επιφέρει αλλαγές στα συναισθήματα, τη νόηση, τη σωματική λειτουργία και τη συμπεριφορά (NCCATA, 2004b).

- Η *Θεραπεία μέσω Ποίησης* (Poetry Therapy) και η *Βιβλιοθεραπεία* (Bibliotherapy) είναι όροι που χρησιμοποιούνται συνώνυμα για να περιγράψουν την σκόπιμη χρήση της ποίησης και

άλλων μορφών λογοτεχνίας για τη θεραπεία και την προσωπική ανάπτυξη (NCCATA, 2004c).

- Η *Παιγνιοθεραπεία* (Play Therapy) είναι η συστηματική χρήση ενός θεωρητικού μοντέλου για την καθιέρωση μιας διαπροσωπικής διαδικασίας όπου οι εκπαιδευμένοι/ες παιγνιοθεραπευτές/τριες χρησιμοποιούν τις θεραπευτικές δυνάμεις του παιχνιδιού για να βοηθήσουν τους/τις πελάτες/ισσες να προλάβουν ή να επιλύσουν ψυχοκοινωνικές δυσκολίες και να επιτύχουν τη βέλτιστη ανάπτυξη και εξέλιξη (Landreth, 1991; Boyd-Webb, 1999).

- Η *Παιγνιοθεραπεία με Άμμο* (Sandplay Therapy) είναι μια δημιουργική μορφή ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιεί ένα κουτί άμμου και μια μεγάλη συλλογή από μινιατούρες για να επιτρέψει στον/στην πελάτη/ισσα να εξερευνήσει τα βαθύτερα στρώματα του ψυχισμού του/της σε μια εντελώς νέα μορφή. Κατασκευάζοντας μια σειρά από "εικόνες από άμμο", ο/η πελάτης/ισσα βοηθιέται να απεικονίσει και να ενσωματώσει την ψυχολογική του/της κατάσταση.

- Η *Συνθετική Καλλιτεχνική Προσέγγιση* (Integrated arts approach) ή *Διατροπική/Πολυτροπική Θεραπεία* (Intermodal/Multimodal Therapy) περιλαμβάνει δύο ή περισσότερες εκφραστικές θεραπείες για την ενίσχυση της ευαισθητοποίησης, την ενθάρρυνση της συναισθηματικής ανάπτυξης και τη βελτίωση των σχέσεων με τους άλλους. Η Διατροπική Θεραπεία διακρίνεται από τους στενά συγγενείς κλάδους της, όπως η Θεραπεία μέσω Τέχνης, η Μουσικοθεραπεία, η Χοροθεραπεία/Κινησιοθεραπεία και η Δραματοθεραπεία, καθώς βασίζεται στην αλληλοσυσχέτιση των τεχνών. Βασίζεται σε μια ποικιλία προσανατολισμών, όπως οι τέχνες ως θεραπεία, η καλλιτεχνική ψυχοθεραπεία και η χρήση των τεχνών για την παραδοσιακή θεραπεία (Knill, Barba, & Fuchs, 1995).

Οι Kagin και Lusebrink (1978), Lusebrink (1990) και Hinz (2009) προτείνουν ένα **συνεχές των εκφραστικών θεραπειών (Expressive Therapies Continuum - ETC)** που παρέχει ένα πλαίσιο για την κατανόηση και την αξιολόγηση της Θεραπείας μέσω Τέχνης από την άποψη του **προϊόντος, της διαδικασίας και του ατόμου**. Το ETC παρέχει ένα από τα μόνα ολοκληρωμένα πλαίσια για την περιγραφή του τρόπου με τον οποίο χρησιμοποιούνται διάφορα υλικά και διαδικασίες τέχνης στην art therapy. Υποστηρίζει ότι υπάρχουν τρία επίπεδα επεξεργασίας που συναντώνται στην καλλιτεχνική δημιουργία: **κιναισθητικό/αισθητικό, αντιληπτικό/αισθητικό και γνωστικό/συμβολικό**. Ένα τέταρτο

επίπεδο, το **δημιουργικό επίπεδο**, μπορεί να εμφανιστεί **σε οποιοδήποτε από τα άλλα τρία επίπεδα** (βλ. Malchiodi, Κεφάλαιο 10). "Ζωγραφίστε ό,τι θέλετε" είναι ένα παράδειγμα λιγότερο σύνθετης, χαμηλής δομής εργασίας- "Φτιάξτε μια μάσκα που να δείχνει πώς δείχνετε τα συναισθήματά σας προς τα έξω και ένα προσωπικό συναίσθημα που έχετε μέσα σας" χρησιμοποιώντας μόνο κολάζ και μια προσχηματισμένη μάσκα είναι ένα παράδειγμα εξαιρετικά σύνθετης, πολύ δομημένης εργασίας.

Οι Hanley et. al. (2019) περιγράφουν τις διαδικτυακές θεραπείες τέχνης ως **Θετικά Εικονικά Οικοσυστήματα**:

- "θετικά", επειδή στοχεύουν στη δημιουργία ασφαλών χώρων για τα άτομα που έχουν πρόσβαση σε υποστήριξη και εξερευνούν τα πράγματα στη ζωή τους
- "εικονικά" επειδή είναι διαδικτυακές, και
- "οικοσυστήματα", καθώς παρέχουν ένα πλούσιο και πολύπλευρο σύνολο αλληλένδετων πόρων.

**Διαδικτυακή Θεραπεία (μέσω Τέχνης)** - Σχεδόν οτιδήποτε γίνεται πρόσωπο με πρόσωπο θα μπορούσε να γίνει διαδικτυακά με παραδοσιακές μεθόδους ή ψηφιακά, χρησιμοποιώντας ψηφιακό εξοπλισμό.

	Παραδοσιακά εργαλεία Θεραπείας μέσω Τέχνης	Ψηφιακά εργαλεία
Θεραπεία πρόσωπο με πρόσωπο	x	x
Διαδικτυακή θεραπεία	x	x

Η πρόσβαση στη **διαδικτυακή θεραπεία** μπορεί να γίνει μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, άμεσων μηνυμάτων, τηλεδιασκέψεων, τηλεφώνου, Φωνητικών Υπηρεσιών μέσω του Πρωτοκόλλου Internet (VoIP), εικονικής πραγματικότητας, ιστολογίων (blogs), vlogs, μέσων κοινωνικής δικτύωσης και εφαρμογών.

### Χρονισμός της επικοινωνίας μεταξύ θεραπευτή και πελάτη

Σε ορισμένες περιπτώσεις η **επικοινωνία είναι σύγχρονη**, όπου η επαφή μεταξύ θεραπευτή/τριας (ή προγράμματος) και πελάτη/ισσας είναι **άμεση**, όπως η τηλεδιάσκεψη



και η ηλεκτρονική Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (cCBT). Σε άλλες, **η επικοινωνία είναι ασύγχρονη**, όπου υπάρχει **καθυστέρηση** μεταξύ των θεραπευτικών παρεμβάσεων, για παράδειγμα με τη χρήση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Η ψηφιακή υποστήριξη μπορεί να διευκολύνεται άμεσα από έναν/μία θεραπευτή/τρια ή έναν διαδικτυακό υποστηρικτή, ή μπορεί να είναι μηχανογραφημένη, όπου η υποστήριξη είναι προγραμματισμένη και λαμβάνει τη μορφή αυτοδιαχειριζόμενης θεραπευτικής υποστήριξης.

Επιπλέον, η ψηφιακή υποστήριξη μπορεί να γίνει προσβάσιμη μέσω μιας σειράς τεχνολογιών, συμπεριλαμβανομένων κινητών τηλεφώνων, προσωπικών υπολογιστών, φορητών υπολογιστών ή tablet, και η έρευνα δείχνει ότι η ανάπτυξη και το πεδίο εφαρμογής για την προσφορά εμπορικών ψηφιακών παρεμβάσεων μέσω κονσόλας παιχνιδιών μπορεί να μην είναι μακριά (Colder Carras et al. 2018).

Η Θεραπεία μέσω Τέχνης μπορεί να γίνει σε **ομαδικές ή ατομικές συνεδρίες**.

## **Οφέλη και περιορισμοί της Ψηφιακής Θεραπείας μέσω Τέχνης και των διαδικτυακών ψηφιακών μέσων τέχνης**

Τα γενικά οφέλη περιλαμβάνουν την **προσβασιμότητα και την ευελιξία των υπηρεσιών**, τη δυνατότητα παροχής υποστήριξης σε όσους/ες δεν μπορούσαν ή δεν θα μπορούσαν να έχουν πρόσβαση σε παραδοσιακές επιλογές, καθώς και τις ευκαιρίες και τις δυνατότητες που δημιουργούνται.

### **Προσβασιμότητα και ευελιξία**

Οι ψηφιακοί ή απομακρυσμένοι τρόποι εργασίας προσφέρουν σημαντικά οφέλη όσον αφορά την πρόσβαση στην ψυχική υγεία. Τα άτομα μπορούν να έχουν πρόσβαση σε εξειδικευμένη υποστήριξη, ανεξάρτητα από την τοποθεσία τους. Μπορούν να εξασφαλίσουν τη συνέχεια της φροντίδας εάν μετακομίσουν, πάνε στο πανεπιστήμιο ή ταξιδέψουν με την εργασία τους. Τα άτομα δεν χρειάζεται να ταξιδεύουν ενδεχομένως ώρες για ένα ραντεβού 50 λεπτών ή να διευθετούν τυχόν υποχρεώσεις φροντίδας. Αυτό μπορεί επίσης να σχετίζεται με το οικονομικό κόστος, για όσους η μετακίνηση για τα ραντεβού έχει οικονομικό αντίκτυπο. Έρευνες έχουν δείξει ότι ορισμένα άτομα μπορεί να έχουν πρόσβαση σε ψηφιακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας που διαφορετικά δεν θα αναζητούσαν υποστήριξη (Titov et al. 2019).

Ταυτόχρονα, παραμένουν σημαντικές διαφορές στον ψηφιακό γραμματισμό, την ικανότητα και την πρόσβαση στην τεχνολογία. Οι Torous et al. (2020) το περιγράφουν ως ζήτημα

ισότητας και κοινωνικής δικαιοσύνης. Υπάρχει ο κίνδυνος να υποθέσουμε ένα βασικό επίπεδο τεχνολογιών στη ζωή των ανθρώπων. Όσοι είναι άστεγοι μπορεί να δυσκολεύονται να βρουν σημεία φόρτισης ή να θέτουν σε κίνδυνο την ιδιωτική τους ζωή, καθώς πρέπει να χρησιμοποιούν ανοιχτά δίκτυα. Οι οικογένειες με χαμηλό εισόδημα μπορεί να έχουν μία κοινή συσκευή για όλη την οικογένεια. Οι Gratzler κ.ά. (2021) υπογραμμίζουν πόσο πολλά άτομα εξακολουθούν να μην έχουν αξιόπιστη ευρυζωνική πρόσβαση. Ωστόσο, προτείνουν επίσης πιθανές λύσεις, όπως η ύπαρξη "ψηφιακών δωματίων" εντός νοσοκομείων και κλινικών με εύχρηστους υπολογιστές, και η ανάπτυξη δωρεάν μαθημάτων και πόρων ψηφιακού γραμματισμού.

### **Στίγμα και ντροπή**

Δυστυχώς, εξακολουθεί να υπάρχει σημαντικό στίγμα στην αναζήτηση υποστήριξης ψυχική υγεία. Αυτό μπορεί να αποτελέσει σημαντικό εμπόδιο για την πρόσβαση των ατόμων στις υπηρεσίες. Πολλοί άνθρωποι φοβούνται τι μπορεί να σκεφτούν οι άλλοι αν τους δουν στην αίθουσα αναμονής ή αν μπουν στο κτίριο, ή αναρωτιούνται τι θα πουν στους άλλους στη ζωή τους για το πού βρίσκονται. Αυτά τα εμπόδια μπορούν να μειωθούν ή ακόμη και να εξαλειφθούν εντελώς με τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών (Thomas et al. 2021).

Μέσω των ψηφιακών πλατφορμών, υπάρχει η *"δυνατότητα να φέρουμε σε επαφή ανθρώπους που αντιμετωπίζουν παρόμοια προβλήματα, συμπεριλαμβανομένων ασυνήθιστων προβλημάτων, ανεξάρτητα από την τοποθεσία ή τους φυσικούς περιορισμούς τους"* (Suler 2016, σ. 384). Αυτό μπορεί να συμβάλει στη μείωση της εμπειρίας του *"περίεργου"* ή *"αφύσικου"* και, με τη σειρά τους, στη μείωση των επιπέδων ντροπής. Οι ψηφιακές επιλογές μπορούν επίσης να προσφέρουν την ευκαιρία να εξερευνησει κάποιος διαφορετικές πτυχές της ταυτότητάς του, χωρίς να χρειάζεται ακόμη να διαχειριστεί τις συνέπειες της αποκάλυψής τους σε φίλους και συγγενείς. Η Suler (2016) περιγράφει πώς ο κυβερνοχώρος μπορεί να θεωρηθεί ως ένας *"μεταβατικός χώρος μεταξύ του εαυτού και του άλλου"* (σ. 22), ο οποίος δημιουργεί ένα πεδίο στο οποίο μπορούν να προβάλλονται οι προσωπικές προσδοκίες, φαντασιώσεις, ελπίδες και επιθυμίες.

### **Ποιες παθήσεις αντιμετωπίζει η θεραπεία τέχνης;**

Η Θεραπεία μέσω Τέχνης χρησιμοποιείται για τη θεραπεία τόσο σωματικών όσο και ψυχικών παθήσεων και την αντιμετώπιση συμπτωμάτων που σχετίζονται με χρόνιες ανησυχίες υγείας, όπως:

- Κατάθλιψη, άγχος και φοβίες
- Διαταραχή πανικού
- Θλίψη/απώλεια
- Ανάκαμψη από εξαρτήσεις
- Διαχείριση ανεπιθύμητης συμπεριφοράς
- Άσθμα
- Επαγγελματική εξουθένωση, κόπωση
- Νευροεμφυλιστικές ασθένειες
- Σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα που σχετίζονται με τον καρκίνο
- Διαταραχή μετατραυματικού στρες/ανάρρωση από το τραύμα

## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΑ ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΥΛΙΚΑ ΣΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΕΧΝΗΣ

Οι θεραπευτές/τριες τέχνης είναι γενικά εξοικειωμένοι/ες με μια ποικιλία μέσων, υλικών και διαδικασιών που χρησιμοποιούνται στην τέχνη. Αλλά ακόμη και οι περισσότεροι θεραπευτές/τριες τέχνης δεν γνωρίζουν τα πάντα για την τεράστια ποικιλία των καλλιτεχνικών μέσων, υλικών, διαδικασιών και τεχνικών που είναι πλέον διαθέσιμα.

Η χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας στη Θεραπεία μέσω Τέχνης δεν περιορίζεται στα διαδικτυακά εργαλεία επικοινωνίας, αλλά επεκτείνεται και στην πρακτική πρόσωπο με πρόσωπο. Μπορεί να διευρύνει την πρόσβαση σε εκείνους/ες τους/τις πελάτες/ισσες που διαφορετικά δεν θα μπορούσαν να δεσμευτούν στα παραδοσιακά υλικά τέχνης.

### Ιστορικά στοιχεία<sup>1</sup>

«Ο *John Whitney*, πρωτοπόρος των γραφικών υπολογιστών, ανέπτυξε την πρώτη τέχνη που δημιουργήθηκε από υπολογιστή στις αρχές της δεκαετίας του 1960, χρησιμοποιώντας μαθηματικές πράξεις. Το 1963, ο *Ivan Sutherland* εφηύρε την πρώτη διαδραστική διεπαφή γραφικών υπολογιστή-χρήστη, γνωστή ως *Sketchpad*. Ο *Αντι Γουόρχολ* δημιούργησε ψηφιακή τέχνη χρησιμοποιώντας ένα *Commodore Amiga*, με τον υπολογιστή να παρουσιάζεται δημόσια στο *Lincoln Center* της Νέας Υόρκης τον Ιούλιο του 1985. Μια εικόνα της *Debbie Harry* καταγράφηκε σε μονόχρωμη μορφή από μια βιντεοκάμερα και

<sup>1</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Digital\\_art](https://en.wikipedia.org/wiki/Digital_art)

ψηφιοποιήθηκε σε ένα πρόγραμμα γραφικών με την ονομασία ProPaint. Ο Γουόρχολ χειρίστηκε την εικόνα προσθέτοντας χρώμα με τη χρήση πλημμυρισμάτων πλημμύρας.»

Μετά από κάποια αρχική αντίσταση, η επίδραση της ψηφιακής τεχνολογίας έχει μεταμορφώσει δραστηριότητες όπως η ζωγραφική, η λογοτεχνία, το σχέδιο, η γλυπτική και η μουσική/ τέχνη του ήχου, ενώ έχουν αναδυθεί νέες τεχνικές, όπως η τέχνη του διαδικτύου (internet art), η τέχνη ψηφιακών εγκαταστάσεων (digital installation art) και η εικονική πραγματικότητα (virtual reality).

### **Τέχνη που χρησιμοποιεί ψηφιακά εργαλεία**

Η ψηφιακή τέχνη μπορεί να είναι αμιγώς υπολογιστική (όπως τα φράκταλ και η αλγοριθμική τέχνη) ή να προέρχεται από άλλες πηγές, όπως μια σαρωμένη φωτογραφία ή μια εικόνα που σχεδιάστηκε με λογισμικό διανυσματικών γραφικών με τη χρήση ποντικιού ή τάμπλετ γραφικών. Τα έργα τέχνης θεωρούνται «ψηφιακή ζωγραφική» όταν δημιουργούνται παρόμοια με τη μη ψηφιακή ζωγραφική, αλλά με τη χρήση λογισμικού σε πλατφόρμα υπολογιστή και την ψηφιακή εξαγωγή της προκύπτουσας εικόνας ως ζωγραφισμένη σε καμβά.

Εν μέσω ποικίλων απόψεων σχετικά με τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της ψηφιακής τεχνολογίας στις τέχνες, φαίνεται να υπάρχει μια ισχυρή συναίνεση στην κοινότητα της ψηφιακής τέχνης ότι έχει δημιουργήσει μια "τεράστια επέκταση της δημιουργικής σφαίρας", δηλαδή ότι «έχει διευρύνει σημαντικά τις δημιουργικές ευκαιρίες που είναι διαθέσιμες τόσο στους επαγγελματίες όσο και στους μη επαγγελματίες καλλιτέχνες".

Η Ψηφιακή Θεραπεία μέσω Τέχνης περιλαμβάνει όλες τις μορφές μέσων που βασίζονται στην τεχνολογία, συμπεριλαμβανομένων των ψηφιακών κολάζ, εικονογραφήσεων, ταινιών και φωτογραφιών που χρησιμοποιούνται από τους θεραπευτές/τριες για να βοηθήσουν τους/τις πελάτες/ισσες να δημιουργήσουν τέχνη ως μέρος της διαδικασίας της θεραπείας.

Διάφορες συνθήκες έχουν διευκολύνει την πρόσφατη ανάπτυξη των εφαρμογών Ψηφιακής Θεραπείας μέσω Τέχνης με παιδιά, εφήβους και ενήλικες. Πρώτον, υπάρχει σήμερα ευρεία διαθεσιμότητα ψηφιακού εξοπλισμού και λογισμικού για τη δημιουργία εικόνων όχι μόνο στην οθόνη ενός υπολογιστή, αλλά και σε κινητά τηλέφωνα και άλλες συσκευές. Είναι κοινός τόπος για πολλούς πελάτες να περιμένουν πλέον την άμεση παράδοση της επικοινωνίας, να συνδέονται με άλλους και να λαμβάνουν πληροφορίες και εικόνες με αστραπιαία ταχύτητα (Klorer, 2009). Τα εύκολα προσβάσιμα διαδικτυακά προγράμματα

κινηματογράφησης, οι webcams, οι βιντεοκάμερες και το πανταχού παρόν YouTube έχουν δημιουργήσει δυνατότητες που ήταν αδιανόητες μόλις πριν από μια δεκαετία. Όλο και περισσότεροι/ες πελάτες/ισσες της Θεραπείας μέσω Τέχνης επηρεάζονται και εμπλέκονται καθημερινά με τα ψηφιακά μέσα και την εικονική κοινωνική δικτύωση.

Επιπλέον, η ψηφιακή κινηματογράφηση είναι επίσης προσιτή από έναν οικιακό υπολογιστή με μια κάμερα και άλλοι φιλικό προς τον χρήστη εξοπλισμοί έχουν καταστήσει δυνατό στα άτομα να καταγράφουν ψηφιακές αφηγήσεις, γνωστές και ως digital storytelling (Hartley & McWilliams, 2009). Αυτές οι σύντομες αυτοβιογραφικές ταινίες πρώτου προσώπου δημιουργούνται συνδυάζοντας ηχογραφημένη φωνή, στατικές και κινούμενες εικόνες, μουσική και άλλους ήχους. Με τη συμμετοχή ενός/μιας θεραπευτή/τριας, αυτό γίνεται μια σύγχρονη εκδοχή της αφηγηματικής θεραπείας (narrative therapy). Εν ολίγοις, πρόκειται για μια σύγχρονη, "διαμεσολαβημένη" μορφή αφήγησης (Lundby, 2008) που επικοινωνεί τον εαυτό, επιτρέπει στα συμμετέχοντα άτομα να βλέπουν τους άλλους και να ανταποκρίνονται σε πολλαπλές ιστορίες μέσω της τεχνολογίας.

Ο ίδιος ο κόσμος της τέχνης έχει επίσης επηρεάσει τη συμπερίληψη των ψηφιακών μέσων στην Θεραπεία μέσω Τέχνης. Οι σύγχρονοι καλλιτέχνες έχουν εισαγάγει την ιδέα ότι οι εικόνες μπορούν να κατασκευαστούν, να αποδομηθούν, να συναρμολογηθούν και να χρησιμοποιηθούν μέσω μιας ποικιλίας ψηφιακών μέσων, ανοίγοντας ένα νέο φάσμα αυτοέκφρασης μέσω του συνδυασμού προϋπαρχουσών εικόνων.

## Σχεδίαση

Το σχέδιο είναι το πιο ευρέως χρησιμοποιούμενο μέσο για την αξιολόγηση και την Θεραπεία μέσω Τέχνης λόγω της φορητότητας, της ευκολίας χρήσης και των εύκολα τυποποιημένων ιδιοτήτων του. Τα υλικά σχεδίασης περιλαμβάνουν μολύβια, κραγιόνια, μαρκαδόρους, κιμωλία και παστέλ λαδιού και κάποιο είδος επιφάνειας (συνήθως διάφορα είδη χαρτιού) πάνω στην οποία μπορεί κανείς να σχεδιάσει. Με την αυξανόμενη χρήση των ψηφιακών μέσων τέχνης η σχεδίαση πραγματοποιείται επίσης σε φορητούς υπολογιστές και σε κινητά τηλέφωνα με τη χρήση εξειδικευμένων εφαρμογών (apps) και λογισμικού (software).

## Ζωγραφική

Τα υλικά ζωγραφικής περιλαμβάνουν ακουαρέλες, τέμπρες, δακτυλομπογιές, ακρυλικά, λάδια και μελάνια, καθώς και ένα εργαλείο (πινέλο, στυλό ή ακόμη και τα χέρια) με το οποίο

το άτομο ζωγραφίζει. Όπως και η σχεδίαση, περιλαμβάνει μια επιφάνεια, όπως καμβά, χαρτί ακουαρέλας, χαρτόνι ή πάνελ. Η ζωγραφική μπορεί επίσης να λάβει χώρα ηλεκτρονικά στην οθόνη ενός υπολογιστή μέσω λογισμικού ψηφιακής ζωγραφικής.

Ένας από τους πιο δημοφιλείς τύπους είναι ίσως η ψηφιακή ζωγραφική (digital painting). Προέκυψε τη δεκαετία του 1990, ενσωματώνοντας στον εαυτό της ορισμένες παραδοσιακές τεχνικές - ελαιογραφία, ακουαρέλα και παστέλ. Η διαφορά μεταξύ παραδοσιακής και ψηφιακής ζωγραφικής αφορά τα μέσα που χρησιμοποιούνται - πινέλα και χρώματα VS υπολογιστές και tablets. Η διαδικασία της ζωγραφικής σε ένα tablet είναι παρόμοια με την παραδοσιακή ζωγραφική. Στην πραγματικότητα, υπάρχουν ορισμένα αναγνωρίσιμα χαρακτηριστικά αυτής της τέχνης μέσω υπολογιστή - για παράδειγμα, η μηχανική επανάληψη των ίδιων στοιχείων, η οποία μερικές φορές οδηγεί σε κάποια αφηρητικότητα στο έργο τέχνης. Η ψηφιακή ζωγραφική περιλαμβάνει επίσης την τρισδιάστατη ζωγραφική (3D painting), η οποία γίνεται όλο και πιο δημοφιλής τα τελευταία χρόνια.

## Πηλός

Ο πηλός ενθαρρύνει την τρισδιάστατη σκέψη και τη χρήση των αισθήσεων της αφής-περιλαμβάνει υλικά που προέρχονται από τη γη, πλαστελίνη, Play-Doh, Fimo ή σπιτική ζύμη αλατιού. Η εργασία με πηλό μπορεί να είναι μια εμπειρία με τα χέρια ή μπορεί να περιλαμβάνει εργαλεία για τη διαμόρφωση, το καλούπωμα, την αποτύπωση ή τη διακόσμηση πριν από τη σκλήρυνσή του, στην περίπτωση των κεραμικών ή των αυτοσκληρυνόμενων πηλών. Μπορεί επίσης να περιλαμβάνει εργασία σε τροχό αγγειοπλαστικής ή παρόμοιο εξοπλισμό (Henley, 2002).

## Κολάζ

Ένα δημοφιλές μέσο στην Θεραπεία μέσω Τέχνης, τα υλικά κολάζ μπορούν να περιλαμβάνουν σχεδόν οποιοδήποτε υλικό που μπορεί να κολληθεί σε μια επιφάνεια (χαρτί, χαρτόνι, καμβά ή άλλο υπόστρωμα) και μπορεί να είναι δισδιάστατα (χαρτιά, εικόνες από περιοδικά και φωτογραφίες) ή τρισδιάστατα (αποκόμματα ξύλου, νήματα, ίνες, υφάσματα, φυσικά υλικά και αντικείμενα χειροτεχνίας).

## Bricolage

Το Bricolage είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται σε πολλούς κλάδους, συμπεριλαμβανομένης της εικαστικής τέχνης, για να περιγράψει την κατασκευή ή τη δημιουργία ενός έργου από άλλα διαθέσιμα αντικείμενα. Ο Dueze (2006) αναφέρεται στο

bricolage ως τη διαδικασία της ανάμειξης, της κατασκευής, της ανακατασκευής και της επανεφαρμογής εικόνων, συμβόλων, στυλ, μοτίβων και ιδεών.

Η εξάπλωση της ψηφιακής τεχνολογίας, του λογισμικού και των διαδικτυακών ιστότοπων bricolage, όπως το *Picassohead* (ένα πρόγραμμα που χρησιμοποιεί ένα μενού λειτουργιών για τη δημιουργία ενός ψηφιακού σχεδίου που μοιάζει με αυτό του Πικάσο), επιτρέπει σε οποιονδήποτε διαθέτει φορητό υπολογιστή να δημιουργεί εικόνες τέχνης συναρμολογώντας και επεξεργαζόμενος εικόνες που βρίσκονται στο Διαδίκτυο.

Τα ψηφιακά μέσα περιλαμβάνουν κάποιες σαφώς διαφορετικές εμπειρίες σχέσης, αφής και αισθήσεων σε αντίθεση με τα παραδοσιακά υλικά τέχνης. Ο Seiden (2001) παρατηρεί ότι η τεχνολογία απαιτεί διαφορετική ευαισθησία από τα παραδοσιακά υλικά- η χρήση ψηφιακών μέσων δίνει έμφαση στις εννοιολογικές και αντιληπτικές ικανότητες έναντι των χειρωνακτικών δεξιοτήτων στις περισσότερες περιπτώσεις. **Ενώ η απτική επαφή με τα υλικά μπορεί να είναι ευεργετική για ορισμένα άτομα, οι ιδιότητες των ψηφιακών μέσων μπορεί να είναι χρήσιμες για άλλους.**

Για παράδειγμα, το πρόγραμμα τρισδιάστατης μοντελοποίησης Sketch Up (Project Spectrum, 2010) που αναπτύχθηκε από την Google έχει επιδείξει οφέλη σε άτομα με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού. Εν ολίγοις, πολλά από αυτά τα άτομα έχουν αναφέρει ότι η χειροκίνητη διαδικασία σχεδίασης ενός σπιτιού είναι απογοητευτική, ενώ η δημιουργία μιας εικόνας σπιτιού με τη χρήση του προγράμματος όχι μόνο τους ικανοποιεί, αλλά και τους δίνει περισσότερο οπτικό νόημα από ένα σχέδιο με μολύβι και χαρτί.

## Γλυπτά

Γλυπτά μπορούν επίσης να δημιουργηθούν με τη χρήση της τεχνολογίας. Συνήθως, μοντελοποιούνται κυρίως με τη χρήση λογισμικού και στη συνέχεια υλοποιούνται ως φυσικό αντικείμενο ή προβάλλονται σε οθόνες. Στην περίπτωση αυτή, η τεχνολογία μπορεί να βελτιώσει σημαντικά το έργο του καλλιτέχνη μέσω της σύνθετης γεωμετρίας και της τρισδιάστατης απεικόνισης. Οι δημιουργοί αποκτούν περισσότερα εργαλεία για να υλοποιήσουν όλες τις ιδέες τους. Έτσι, αν θέλετε να ξεκινήσετε να κάνετε ψηφιακή τέχνη όπως αυτή, θα ήταν καλύτερα να καταλάβετε πώς λειτουργούν τέτοια τρισδιάστατα προγράμματα.

## Ψηφιακές εγκαταστάσεις

Οι ψηφιακές εγκαταστάσεις μοιάζουν κάπως με τα γλυπτά, αλλά διαφέρουν ως προς την προσέγγισή τους από τον θεατή. Συχνά η τέχνη αυτή είναι διαδραστική, ανταποκρίνεται στις ενέργειες του θεατή καθώς αυτός μεταβάλλεται. Οι τεχνολογίες εικονικής πραγματικότητας (VR) και επαυξημένης πραγματικότητας (AR) χρησιμοποιούνται επίσης για την επίδειξη ψηφιακών εγκαταστάσεων. Όλες αυτές οι τεχνολογίες είναι **ακριβές και απαιτούν σημαντική οικονομική επένδυση** για να εργαστεί κανείς με αυτές, καθώς και καλές γνώσεις γεωμετρίας και αρχιτεκτονικού σχεδιασμού. Λάβετε αυτά υπόψη σας για να ξεκινήσετε με επιτυχία την ψηφιακή τέχνη.

## Η τέχνη του βίντεο (video-art) και των κινουμένων σχεδίων (animation)

Η τέχνη του βίντεο και τα κινούμενα σχέδια είναι ενδιαφέροντα επειδή μπορούν να αλλάξουν εντελώς, όχι εν μέρει, την πραγματικότητά μας. Αυτοί οι καλλιτέχνες δουλεύουν με τον χρόνο και τον τόπο και πρέπει να έχουν καλές δεξιότητες μοντάζ. Σε γενικές γραμμές, τα κινούμενα σχέδια αποτελούνται από ζωντανή δράση, κινούμενα σχέδια και τρισδιάστατους κόσμους. Η τέχνη του βίντεο είναι ο καλύτερος τρόπος για να βυθιστεί κανείς στην πραγματικότητα, γι' αυτό και συχνά συνδυάζονται στενά με τις ψηφιακές εγκαταστάσεις που αναφέρθηκαν παραπάνω.

Η τέχνη που βασίζεται στη χρήση λογισμικού εστιάζει στη μηχανική υπολογιστών, στη γλώσσα της τεχνολογίας και στα συστήματα επικοινωνίας. Σε αυτόν τον τομέα, ο/η δημιουργός δημιουργεί κώδικες ακολουθώντας την ιδέα του/της και το τελικό έργο τέχνης εξαρτάται εν μέρει από το έργο του υπολογιστή και του λογισμικού του. Αποτελεί ένα αρκετά ενδιαφέρον είδος ψηφιακής τέχνης, το οποίο κατά κάποιο τρόπο αναπτύσσεται από μόνο του.

**Τα μικτά μέσα** συνδυάζουν διαφορετικά είδη ψηφιακής τέχνης για να δημιουργήσουν μια εντελώς νέα εμπειρία για τον θεατή. Για παράδειγμα, ένα έργο τέχνης μπορεί να περιέχει στοιχεία animation, AR, VR, ήχου κ.λπ.

Όλα αυτά, φυσικά, δεν είναι ολόκληρος ο κατάλογος. Αλλάζει και επεκτείνεται συνεχώς. Εκτός από τα παραπάνω είδη, η ψηφιακή τέχνη περιλαμβάνει επίσης έργα που δημιουργήθηκαν αρχικά με φυσικό τρόπο, τα οποία αργότερα ψηφιοποιήθηκαν. Αυτό γίνεται μέσω σάρωσης, φωτογραφίας ή τεχνολογίας τρισδιάστατης μοντελοποίησης.



## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ

Η φωτογραφία και ο κινηματογράφος αποτελούν αναμφισβήτητα μορφές οπτικής τέχνης, αλλά μέχρι πρόσφατα είχαν περιορισμένη κάλυψη στη βιβλιογραφία της Θεραπείας μέσω Τέχνης. Ο Seiden (2001) παρατηρεί ότι η χρήση μιας φωτογραφικής μηχανής αποτελεί μια μοναδική εμπειρία εξουσίας, επειδή κάποιος "τραβάει" μια φωτογραφία ή θεωρείται ότι "συλλαμβάνει" μια εικόνα. Ο Weiser (1999, 2010) σημειώνει ότι η Φωτοθεραπεία (PhotoTherapy) και η Θεραπεία μέσω Τέχνης δεν είναι πεδία που αλληλοαποκλείονται, αν και το καθένα μπορεί να αξιοποιήσει διαφορετικές αντιδράσεις από τους πελάτες κατά την θεραπεία. Ο Krauss (1983) παρατηρεί:

*"Εφόσον η Θεραπεία μέσω Τέχνης εξαρτάται από εξωτερικευμένα υποκείμενα και η Φωτοθεραπεία εξαρτάται από εσωτερικευμένα υποκείμενα, φαίνεται σαν να ασχολούνται με διαφορετικές πτυχές του προσωπικού συμβολισμού" (σ. 53).*

Ο Weiser (2004) παρέχει μια άλλη οπτική γωνία, σημειώνοντας ότι το άτομο που τραβάει μια φωτογραφία εστιάζει τόσο προς τα μέσα όσο και προς τα έξω. Ο/Η θεατής (συμπεριλαμβανομένου του/της φωτογράφου ή άλλου ατόμου) προβάλλει ένα μοναδικό νόημα σε μια φωτογραφία με βάση ποικίλους παράγοντες και κοσμοθεωρίες. Ο Weiser (2011) παρέχει μια σύνοψη για τις τρεις κύριες εφαρμογές της φωτογραφίας στη θεραπεία: α) Φωτοθεραπεία (PhotoTherapy), β) Θεραπευτική φωτογραφία (Therapeutic photography), και γ) Θεραπεία μέσω Τέχνης με την χρήση φωτογραφιών (Photo-art therapy).

### 1. Φωτοθεραπεία (PhotoTherapy)

Η Φωτοθεραπεία είναι μια ευρέως διαδεδομένη θεραπευτική πρακτική που περιλαμβάνει μια ποικιλία τεχνικών που χρησιμοποιούν τα προσωπικά στιγμιότυπα των ανθρώπων, τα οικογενειακά άλμπουμ και τις φωτογραφίες που έχουν τραβηχτεί από άλλους. Εκμεταλλεύεται τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις αναμνήσεις και τους συνειρμούς που προκαλούν οι φωτογραφίες για να εμβαθύνει τη διορατικότητα και να βελτιώσει την επικοινωνία

Η έννοια των "φωτοπροβολών (photoprojectives)" είναι κεντρική σε αυτή την προσέγγιση και το νόημα μιας φωτογραφίας για τον/την θεατή (πελάτη/ισσα) είναι το κλειδί με τον ίδιο τρόπο που ένας θεραπευτής τέχνης μπορεί να ζητήσει από ένα άτομο να δώσει αντιδράσεις σε ένα έργο τέχνης ή μια άλλη εικόνα.

## 2. Θεραπευτική φωτογραφία (Therapeutic photography)

Η θεραπευτική φωτογραφία είναι η προσωπική χρήση φωτογραφιών για αυτογνωσία και κοινωνικές ή καλλιτεχνικές δηλώσεις χωρίς επίσημη συμμετοχή θεραπευτή. Αντικατοπτρίζει τη χρήση μιας μορφής τέχνης για αυτογνωσία, δημιουργική έκφραση και αυτοκατευθυνόμενη θεραπεία και ευεξία.

## 3. Θεραπεία μέσω Τέχνης με την χρήση φωτογραφιών (Photo-art therapy)

Η Θεραπεία μέσω Τέχνης με την χρήση φωτογραφιών χρησιμοποιεί μια ποικιλία τεχνικών που χρησιμοποιούν τις φωτογραφίες ως μέσο τέχνης. Χρησιμοποιείται συχνότερα από άτομα που έχουν επίσης εκπαιδευτεί ειδικά στην Θεραπεία μέσω Τέχνης ή στις εκφραστικές θεραπείες. Σε αντίθεση με τη Φωτοθεραπεία, αυτή η χρήση της φωτογραφίας περιλαμβάνει την καλλιτεχνική δημιουργία κατά τη διάρκεια της συνεδρίας και μπορεί να περιλαμβάνει εμπειρίες εκμάθησης φωτογραφικών τεχνικών ή συναφών καλλιτεχνικών δεξιοτήτων. Η Θεραπεία μέσω Τέχνης με την χρήση φωτογραφιών μπορεί να κατηγοριοποιηθεί καλύτερα ως υποκατηγορία της Φωτοθεραπείας.

## Βιντεοθεραπεία (Videotherapy)

Η Βιντεοθεραπεία είναι ένας πρώιμος όρος που χρησιμοποιήθηκε για να περιγράψει τη χρήση ταινιών στην Θεραπεία μέσω Τέχνης (Fleishman & Fryrear, 1981). Οι θεραπευτές τέχνης και άλλοι επαγγελματίες φροντίδας χρησιμοποιούν τα βίντεο με διάφορους τρόπους στη θεραπεία, από την καταγραφή των συνεδριών των πελατών για ανασκόπηση της σχέσης θεραπευτή-πελάτη, έως τη βοήθεια των πελατών στην κατασκευή ταινιών ως μορφή τέχνης. Τα τελευταία χρόνια, οι κάμερες όλων των ειδών, συμπεριλαμβανομένων των ψηφιακών βιντεοκάμερων, έχουν γίνει προσιτές, και οικονομικές.

Ο όρος Βιντεοθεραπεία (Videotherapy) έχει μερικές φορές χρησιμοποιηθεί εναλλακτικά με την Κινηματογραφοθεραπεία (Cinematherapy), μια παρέμβαση που περιλαμβάνει την καθοδήγηση ατόμων να παρακολουθήσουν ορισμένες ταινίες για θεραπευτικούς λόγους ή να αναφέρουν τις εντυπώσεις τους στον/στην θεραπευτή/τρια για περαιτέρω διερεύνηση (Marsick, 2010- Wedding & Niemiec, 2003).

Η Basia Mosinski περιγράφει τη δουλειά της με δύο ομάδες Βιντεοθεραπείας που έλαβαν χώρα στο Housing Works, ένα μη κερδοσκοπικό ίδρυμα στη Νέα Υόρκη που βασίζεται στην κοινότητα και ελέγχεται από μειονότητες και παρέχει ζωτικές υπηρεσίες σε άστεγους άνδρες και γυναίκες που ζουν με HIV/AIDS (Housing Works, 2002). Οι ομάδες Βιντεοθεραπείας

συναντιόντουσαν δύο φορές την εβδομάδα για 90 λεπτά ανά συνεδρία και οι πελάτες/ισσες είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε δύο διαδοχικές Ενότητες διάρκειας οκτώ εβδομάδων. Η Ενότητα 1 περιλάμβανε δραστηριότητες παραγωγής βίντεο και η Ενότητα 2 περιλάμβανε δραστηριότητες επεξεργασίας βίντεο. Τα μέλη της ομάδας μοιράστηκαν και συζήτησαν τρέχοντα συναισθήματα και εμπειρίες, έμαθαν νέες τεχνικές δεξιότητες, έκαναν καταγισμό ιδεών, δημιούργησαν προσωπικά σχέδια έργου, συγκέντρωσαν υλικό από διάφορες πηγές ή κατέγραψαν νέο υλικό και επεξεργάστηκαν αποσπάσματα πολυμέσων σε τελικές εργασίες βίντεο διάρκειας όχι μεγαλύτερης των 20 λεπτών.

Στην ομάδα των γυναικών, οι πελάτισσες εργάζονταν σε ζευγάρια με μία κοινή βιντεοκάμερα μεταξύ τους- οι στόχοι αυτής της δομής ήταν να προωθηθεί η μάθηση από ομοτίμους.

Ορισμένοι από τους συμμετέχοντες είχαν προβλήματα εμπιστοσύνης που προέρχονταν από τραύματα στην πρώιμη παιδική ηλικία και δυσλειτουργικές στενές σχέσεις-δυσκολεύονταν να εμπλέξουν άλλους συμμετέχοντες στο σχεδιασμό τους ή να ζητήσουν βοήθεια. Στην ομάδα των ανδρών, οι συμμετέχοντες είχαν αρχικά την τάση να εργάζονται ανεξάρτητα ή να επιδιώκουν πολύ χρόνο και προσοχή από τον θεραπευτή.

Συζήτησε με τους πελάτες τις αποδεσμεύσεις, τα συμβόλαια, τα ζητήματα προστασίας της ιδιωτικής ζωής και την εμπιστευτικότητα πριν τους μοιράσει τις κάμερες και τους έδωσε οδηγίες να ζητούν άδεια πριν βιντεοσκοπήσουν κάποιον, εκτός από την περίπτωση που βιντεοσκοπούν σε δημόσιους χώρους. Κάθε μέλος της ομάδας καθόριζε αν ήθελε να συμπεριληφθεί στις καταγραφές των άλλων μελών της ομάδας. Πολλές εργασίες που σχετίζονταν με τη δημιουργία ατομικών βίντεο απαιτούσαν τη βοήθεια των μελών της ομάδας. Οι πελάτες έστησαν και χειρίστηκαν τον εξοπλισμό, δοκίμασαν τα μικρόφωνα, παρακολούθησαν τις ηχογραφήσεις, παρακολούθησαν τον χρόνο, έδωσαν προσοχή στη συνέχεια και προσδιόρισαν τις τοποθεσίες για τη λήψη του υλικού.

Κάθε εβδομάδα, παρουσίαζε ή επανεξέταζε τον εξοπλισμό και τις οδηγίες λειτουργίας που είχε παρουσιάσει προηγουμένως, συζητούσαν ιδέες για έργα και οι πελάτες έφτιαχναν και συζητούσαν βιντεοσκοπήσεις. Κάθε πελάτης ήταν ο σκηνοθέτης του βιντεοπρογράμματός του και οι πελάτες αναλάμβαναν εναλλάξ την ευθύνη των δραστηριοτήτων. Οι πελάτες μπορούσαν να ζητήσουν βοήθεια για τη βιντεοσκόπηση ή την ηχοληψία, αλλά ήταν υπεύθυνοι για το συνολικό περιεχόμενο των ατομικών τους σχεδίων. Εισήχθησαν στη γλώσσα της κινηματογράφησης, στα σήματα χειρός και στις εντολές που χρησιμοποιούνταν

κατά τη διάρκεια των συνεδριών εγγραφής. Οι πελάτες έκαναν πρόβα όρους όπως "ησυχία στο πλατό", "γύρισμα" και "κόψιμο".

### Video Art Sound Therapy

Ο Yarden Kerem συνεργάστηκε με την Gittit Pearlmutter, μουσικό και επιμελήτρια ήχου, προσθέτοντας μια βαθύτερη προσέγγιση στην εργασία με ένα soundtrack, η οποία έχει τη μορφή εργασίας με τρία βασικά κανάλια: **ομιλία, ηχητικά εφέ και μουσική**. Επειδή οι περισσότεροι άνθρωποι επικεντρώνονται στα οπτικά στοιχεία δεν δίνουν προσοχή στους ήχους που βρίσκονται συνεχώς γύρω τους.

Για πολλούς/ές πελάτες/ισσες, η εργασία με τον ήχο ανοίγει ένα νέο κανάλι εσωτερικής ακρόασης και συμβολισμού των συναισθημάτων. Αυτό το μοντέλο τους προσφέρει τη δυνατότητα να εργαστούν σταδιακά στον συμβολισμό μέσω του ήχου:

1. Αφού οι πελάτες επιλέξουν τα θέματα και τις εικόνες για να τα εκφράσουν, τους ζητείται να δημιουργήσουν τα δικά τους ηχητικά εφέ.
2. Στη συνέχεια, αφού τα ηχητικά εφέ έχουν μεταφορτωθεί μαζί με τις εικόνες στο λογισμικό επεξεργασίας, και αφού μιλήσουν γι' αυτά, οι πελάτες καλούνται να δημιουργήσουν ένα κανάλι ομιλίας που να εκφράζει τα θέματα. Το δεύτερο αυτό στάδιο είναι αυτό της ηχογράφησης του λόγου, όπως ένας μονόλογος, ένας διάλογος ή μια συζήτηση, ό,τι οι πελάτες θεωρούν κατάλληλο
3. Τέλος, οι πελάτες καλούνται να προσθέσουν μουσική. Στο τρίτο αυτό στάδιο, η μουσική λαμβάνεται κυρίως από αποσπάσματα που είναι διαθέσιμα και γνωστά, εκτός αν οι πελάτες τυχαίνει να είναι μουσικοί.

Όταν οι Yarden Kerem και Gittit Pearlmutter διδάσκουν το μάθημα της Βιντεοθεραπείας στη Σχολή Ma'aleh στην Ιερουσαλήμ, προτείνουν στους/στις μαθητές/τριές τους να υποβάλλουν ασκήσεις σύμφωνα με τον ακόλουθο κατάλογο:

- ΗΥ πληγή μου - Εργασία στην πληγή, το τραύμα, τον πόνο, την δυσκολία
- Η εικόνα που επουλώνει την πληγή - αυτό που με κάνει υγιή, αυτό που με θεραπεύει
- Μια αυτοπροσωπογραφία
- Πώς θέλω να βλέπω τον εαυτό μου στο μέλλον - σε 5 χρόνια, σε 10 χρόνια
- Η ανθρωπιά μέσα μου
- Η ευσέβεια μέσα μου - η θρησκεία/πίστη μου

- Η εικόνα μου για τον εαυτό μου
- Πώς με βλέπουν οι άλλοι (η εικόνα που πιστεύω ότι έχουν οι άλλοι για μένα)
- Μια σημαντική στιγμή, γεγονός ή έτος στη ζωή μου
- Δυσκολία με ένα συγκεκριμένο άτομο
- Επιλογή ενός σημαντικού τόπου και κινηματογράφηση της διαδρομής προς τα εκεί ή πίσω
- Ένα ταξίδι μεταξύ δύο σημαντικών σημείων της ζωής. Ένας μαθητής μπορεί να επιλέξει δύο σημαντικούς φυσικούς τόπους. Σκοπός του ηχητικού έργου είναι να εκφράσει την αίσθηση του ταξιδιού μεταξύ τους. Οι πελάτες ανεβάζουν το υλικό στο πρόγραμμα επεξεργασίας για προβολή και επεξεργασία κατά τη διάρκεια των συνεδριών. Το μοντέλο αυτό συνιστά στους θεραπευτές να βρίσκονται κοντά στους πελάτες όταν γίνεται η επεξεργασία του υλικού, διότι η θεραπευτική διαδικασία λαμβάνει χώρα **και** εκεί, δηλαδή κατά τη διάρκεια της περισυλλογής του υλικού στη χρονογραμμή στο λογισμικό επεξεργασίας και στις αντιδράσεις των πελατών στο υλικό. Καθώς οι πελάτες ανταποκρίνονται, λαμβάνουν χώρα θεραπευτικές συζητήσεις που μπορεί να είναι είτε παραδοσιακοί θεραπευτικοί διάλογοι είτε, πιο συγκεκριμένα, συζητήσεις τυπικές της Θεραπείας μέσω Τέχνης που κυμαίνονται μεταξύ της συζήτησης για το έργο τέχνης και για τα προβλήματα ή τα θέματα που οι πελάτες έχουν φέρει στη θεραπεία.

Μια εναλλακτική λύση θα μπορούσε να είναι η Θεραπεία Εστίασης (focusing therapy), μια διαδικασία κατά την οποία οι θεραπευτές/τριες αναμεταδίδουν στους/στις πελάτες/ισσες αυτά που οι ίδιοι/ες έχουν φέρει στη θεραπεία.

Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας επεξεργασίας, οι θεραπευτές/τριες μπορούν να κάνουν στους/στις πελάτες/ισσες τους ερωτήσεις σχετικά με το έργο τέχνης, καθώς και τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους σχετικά με αυτό, όπως:

- Ανταπόκριση στο οπτικό ή ακουστικό υλικό -Τι αισθάνεστε γι' αυτό; Σας θυμίζει κάτι;
- Τι θέλετε να εκφράσετε μέσω της εικόνας και του ήχου; Τι θέλετε να πείτε;
- Υπάρχει κάτι συγκεκριμένο που θέλετε να τονίσετε;
- Τι επιλέγετε να βάλετε στην αρχή, στη μέση και στο τέλος;

- Ποια αντικείμενα επιλέγετε να τοποθετήσετε το ένα δίπλα στο άλλο στο έργο; Μια εικόνα δίπλα σε μια εικόνα και έναν ήχο δίπλα σε έναν ήχο; Ποιο είναι το νόημα της σύνδεσης μεταξύ της εικόνας και του ήχου;
- Τι είναι δύσκολο ή επώδυνο για εσάς κατά τη διάρκεια της διαδικασίας;
- Τι επιλέξατε να κόψετε από το τελικό προϊόν; Τι κινηματογραφήθηκε ή ηχογραφήθηκε που δεν αποτέλεσε μέρος του έργου;

Σε ορισμένες περιπτώσεις, **το υλικό που παραλείπεται είναι στην πραγματικότητα το πιο σημαντικό**. Οι ερωτήσεις αποτελούν πρόσκληση προς στους/στις πελάτες/ισσες να παρατηρήσουν και να μελετήσουν τον εαυτό τους. Δεν υπάρχουν σωστές απαντήσεις-αντίθετα, το σημαντικό είναι οι παρατηρήσεις των πελατών για τον εαυτό τους και το έργο τέχνης που δημιουργείται. Οι ερωτήσεις μπορούν να γίνουν σε στιγμές που οι πελάτες κάνουν παύσεις και ασχολούνται με την εσωτερική περισυλλογή και την ενατένιση του έργου τέχνης. Η σιωπή είναι μια αποδεκτή απάντηση (Cohen, Johnson & Orr, 2015).

## Χρήσιμες εφαρμογές λογισμικού για τις εικαστικές τέχνες

Ακολουθεί ένας **κατάλογος χρήσιμων εφαρμογών λογισμικού, οι περισσότερες από τις οποίες είναι δωρεάν**.

### ➤ **Adobe Photoshop και Illustrator**

Και τα δύο προγράμματα διαθέτουν αρκετά προηγμένες επιλογές, μέσα στις οποίες ο καθένας μπορεί να βρει αυτό που θέλει.

### ➤ **Krita**

Ένα λιγότερο δημοφιλές ανάλογο του Photoshop, σχεδιασμένο για εικονογράφους, εννοιολογικούς καλλιτέχνες, τη βιομηχανία VFX και άλλους. Στον ιστότοπο της εφαρμογής μπορεί κανείς να βρει μαθήματα για το πώς να εργάζεται σε αυτήν.

### ➤ **Autodesk Sketchbook**

Αυτή η εφαρμογή χρησιμοποιείται για την εργασία με γραφικά ράστερ, σχεδιασμένη τόσο για εκφραστικό σχέδιο όσο και για σκιαγράφηση εννοιών. Διατίθεται σε Windows, Mac, Android και iOS.

## ➤ Procreate

Το λογισμικό έχει γίνει δημοφιλές λόγω της απλότητάς του. Οι αρχάριοι το μαθαίνουν γρήγορα και δημιουργούν ψηφιακές εικόνες. Ένα άλλο πλεονέκτημα είναι ότι με μια εφάπαξ χρέωση αποκτάται πρόσβαση σε όλες τις ενημερώσεις της εφαρμογής. Με 9 δολάρια η εφαρμογή μπορεί να εγκατασταθεί στο iPad σας.

Για **video art** ή **ηλεκτρονικά κινούμενα σχέδια**

- Το **Adobe After Effects** είναι κατάλληλο για τη δημιουργία κινούμενων γραφικών,
- Για τρισδιάστατα γραφικά θα πρέπει να εξεταστούν τα Blender, ZBrush ή 3ds Max.

## Επεξεργασία φωτογραφιών

<https://krita.org/en/>

[https://www.photopos.com/PPP3\\_BS/Default.aspx](https://www.photopos.com/PPP3_BS/Default.aspx)

[paint.net 4.3.11](https://www.gimp.org/)

<https://www.gimp.org/>

## Επεξεργασία βίντεο

### OpenShot

[https://www.movavi.com/learning-portal/best-video-editing-software-for-beginners.html?gclid=CjwKCAjwkYGVbHArEiwA4sZLuN9EGTYtWvEM0yISIV6tW9gO\\_L1Y3pHddd6tpif5qAk451luBmXn9RoCv-4QAvD\\_BwE#prog-2](https://www.movavi.com/learning-portal/best-video-editing-software-for-beginners.html?gclid=CjwKCAjwkYGVbHArEiwA4sZLuN9EGTYtWvEM0yISIV6tW9gO_L1Y3pHddd6tpif5qAk451luBmXn9RoCv-4QAvD_BwE#prog-2)

### iMovie

[https://www.movavi.com/learning-portal/best-video-editing-software-for-beginners.html?gclid=CjwKCAjwkYGVbHArEiwA4sZLuN9EGTYtWvEM0yISIV6tW9gO\\_L1Y3pHddd6tpif5qAk451luBmXn9RoCv-4QAvD\\_BwE#prog-3](https://www.movavi.com/learning-portal/best-video-editing-software-for-beginners.html?gclid=CjwKCAjwkYGVbHArEiwA4sZLuN9EGTYtWvEM0yISIV6tW9gO_L1Y3pHddd6tpif5qAk451luBmXn9RoCv-4QAvD_BwE#prog-3)

### Blender

[https://www.movavi.com/learning-portal/best-video-editing-software-for-beginners.html?gclid=CjwKCAjwkYGVbHArEiwA4sZLuN9EGTYtWvEM0yISIV6tW9gO\\_L1Y3pHddd6tpif5qAk451luBmXn9RoCv-4QAvD\\_BwE#prog-3](https://www.movavi.com/learning-portal/best-video-editing-software-for-beginners.html?gclid=CjwKCAjwkYGVbHArEiwA4sZLuN9EGTYtWvEM0yISIV6tW9gO_L1Y3pHddd6tpif5qAk451luBmXn9RoCv-4QAvD_BwE#prog-3)

### HitFilm Express

[https://www.movavi.com/learning-portal/best-video-editing-software-for-beginners.html?gclid=CjwKCAjwkYGVbHArEiwA4sZLuN9EGTYtWvEM0yISIV6tW9gO\\_L1Y3pHddd6tpif5qAk451luBmXn9RoCv-4QAvD\\_BwE#prog-3](https://www.movavi.com/learning-portal/best-video-editing-software-for-beginners.html?gclid=CjwKCAjwkYGVbHArEiwA4sZLuN9EGTYtWvEM0yISIV6tW9gO_L1Y3pHddd6tpif5qAk451luBmXn9RoCv-4QAvD_BwE#prog-3)

## Φωτογραφίες της Microsoft

[https://www.movavi.com/learning-portal/best-video-editing-software-for-beginners.html?gclid=CjwKCAjwkYGVbHArEiwA4sZLuN9EGTYtWvEM0yISIV6tW9gO\\_L1Y3pHddd6tpif5qAk451luBmXn9RoCv-4QAvD\\_BwE#prog-3](https://www.movavi.com/learning-portal/best-video-editing-software-for-beginners.html?gclid=CjwKCAjwkYGVbHArEiwA4sZLuN9EGTYtWvEM0yISIV6tW9gO_L1Y3pHddd6tpif5qAk451luBmXn9RoCv-4QAvD_BwE#prog-3)

## Sand Tray

Αυτό αναπτύχθηκε από την Dr. Karen Fried. Μπορείτε να κάνετε θεραπεία με άμμο στο διαδίκτυο. Δημιουργούν το δικό τους δίσκο με αντικείμενα από την ιστοσελίδα.

<https://onlinesandtray.com/>

## ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

### Τι είναι η μουσικοθεραπεία και πώς λειτουργεί;

Ο Bruscia (1998) όρισε τη μουσικοθεραπεία ως «*μια συστηματική διαδικασία παρέμβασης κατά την οποία ο θεραπευτής βοηθά τον πελάτη να θέλει να είναι υγιής, χρησιμοποιώντας τις μουσικές εμπειρίες και τις σχέσεις που αναπτύσσονται μέσω αυτών ως μια δυναμική διαδικασία αλλαγής για το άτομο*» (Geretsegger, Elefant, Mössler & Gold, 2014).

Πώς λειτουργεί η μουσικοθεραπεία; Όπως υποστηρίζεται (Koelsch, 2009), πέντε παράγοντες συμβάλλουν στα ευεργετικά αποτελέσματα της μουσικοθεραπείας:

#### ➤ Διαμόρφωση της Προσοχής

Ο πρώτος παράγοντας είναι η διαμόρφωση της προσοχής (Koelsch, 2009). Η μουσική τραβάει την προσοχή μας και μας αποσπά από ερεθίσματα που μπορεί να μας οδηγήσουν σε αρνητικές εμπειρίες, όπως ανησυχία, πόνος, άγχος κ.ο.κ. (Koelsch, 2009). Αυτό μπορεί επίσης να εξηγήσει τη μείωση του άγχους και του πόνου που επιφέρει η ακρόαση μουσικής κατά τη διάρκεια ιατρικών πράξεων (Koelsch, 2009).

#### ➤ Διαμόρφωση του Συναισθήματος

Ο δεύτερος τρόπος με τον οποίο λειτουργεί η μουσικοθεραπεία είναι μέσω της διαμόρφωσης του συναισθήματος (Koelsch, 2009). Μελέτες έχουν δείξει ότι η μουσική μπορεί να ρυθμίσει τη δραστηριότητα περιοχών του εγκεφάλου που εμπλέκονται στην



έναρξη, τη δημιουργία, τη διατήρηση, τον τερματισμό και τη διαμόρφωση των συναισθημάτων (Koelsch, 2009).

➤ **Διαμόρφωση της Γνωστικής Λειτουργίας**

Η μουσική ρυθμίζει συν τοις άλλοις τη γνωστική λειτουργία του ανθρώπου (Koelsch, 2009). Η μουσική σχετίζεται με διεργασίες μνήμης (συμπεριλαμβανομένης της κωδικοποίησης, αποθήκευσης και αποκωδικοποίησης μουσικών πληροφοριών και γεγονότων που σχετίζονται με μουσικές εμπειρίες) (Koelsch, 2009).

➤ **Διαμόρφωση της Συμπεριφοράς**

μουσικοθεραπεία λειτουργεί και μέσω της διαμόρφωσης της συμπεριφοράς (Koelsch, 2009). Η μουσική φέρνει στον νου και επηρεάζει ψυχολογικά συμπεριφορές, όπως τα κινητικά μοτίβα που εμπλέκονται στο περπάτημα, την ομιλία και το πιάσιμο (Koelsch, 2009).

➤ **Διαμόρφωση της Επικοινωνίας**

Η μουσική επηρεάζει μεταξύ άλλων την επικοινωνία (Koelsch, 2009). Στην πραγματικότητα, αποτελεί ένα μέσο επικοινωνίας (Koelsch, 2009). Επομένως, μπορεί να διαδραματίσει σπουδαίο ρόλο στις σχέσεις, όπως αναφέρεται στον ορισμό της μουσικοθεραπείας (Koelsch, 2009).

- Η μουσική αλληλεπίδραση στη μουσικοθεραπεία, ιδιαίτερα ο μουσικός αυτοσχεδιασμός, χρησιμεύει ως μη λεκτική και προλεκτική επικοινωνία (Geretsegger et al., 2014).
- Επιτρέπει στα άτομα που έχουν λεκτική ικανότητα να αποκτήσουν πρόσβαση σε προλεκτικές εμπειρίες (Geretsegger et al., 2014).
- Δίνει επιπλέον την ευκαιρία στα άτομα που δεν έχουν λεκτική ικανότητα (μη-λεκτικά) να επικοινωνούν με τους άλλους χωρίς λόγια (Geretsegger et al., 2014).
- Δίνει τη δυνατότητα σε όλους τους ανθρώπους να αλληλεπιδρούν με έναν περισσότερο συναισθηματικό, προσανατολισμένο στις σχέσεις τρόπο από ό,τι μπορεί να είναι δυνατό με βάση τη λεκτική επικοινωνία (Geretsegger et al., 2014).

Η αλληλεπίδραση πραγματοποιείται ακόμη με την ακρόαση μουσικής μέσω μιας διαδικασίας που γενικά περιλαμβάνει την **επιλογή μουσικής που έχει νόημα για το άτομο**, όπως για παράδειγμα μουσική που εκφράζει ένα πρόβλημα που απασχολεί το άτομο τη δεδομένη στιγμή (Geretsegger et al., 2014).

Σε κάθε περίπτωση, τα άτομα ενθαρρύνονται να αναστοχαστούν σε προσωπικά ζητήματα που σχετίζονται με τη μουσική, ή, σε συνειρμούς που η μουσική φέρνει στην επιφάνεια (Geretsegger et al., 2014). Για τα άτομα που διαθέτουν λεκτικές ικανότητες, ένα άλλο σημαντικό κομμάτι της μουσικοθεραπείας είναι ο λεκτικός αναστοχασμός σχετικά με τις μουσικές διαδικασίες (Geretsegger et al., 2014).

## Τα Διαφορετικά Είδη και Μέθοδοι Μουσικοθεραπείας

Οι μέθοδοι της μουσικοθεραπείας χωρίζονται σε δύο βασικές κατηγορίες: την «προσληπτική/παθητική» μέθοδο που στηρίζεται στην ακρόαση και την «ενεργητική» μέθοδο που στηρίζεται στο παίξιμο μουσικών οργάνων (Guetin, Portet, Picot, Pommè, Messaoudi & Djabelkir, et al., 2009).

Συγκεκριμένα, υπάρχουν δύο προσληπτικές μέθοδοι. Η πρώτη από αυτές, η προσληπτική «χαλαρωτική» μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται συχνά στη θεραπεία του άγχους, της κατάθλιψης και των γνωστικών διαταραχών (Guetin et al., 2009). Η προσληπτική «αναλυτική» μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται ως μέσο για την «αναλυτική» ψυχοθεραπεία (Guetin et al., 2009). Η «μουσική ως φάρμακο» (music medicine) περιλαμβάνει γενικά την παθητική ακρόαση προ-ηχογραφημένης μουσικής που παρέχεται από το ιατρικό προσωπικό (Bradt & Dileo, 2010).

Όσον αφορά άλλα είδη μουσικοθεραπείας, υπάρχει η μέθοδος *Bonny Method of Guided Imagery and Music*. Αναπτύχθηκε από την Helen Lindquist Bonny (Smith, 2018) και περιλαμβάνει καθοδηγούμενη νοερή απεικόνιση με μουσική.

Με την προσθήκη μουσικής, ο/η ασθενής εστιάζει σε μια εικόνα η οποία χρησιμοποιείται ως σημείο αφετηρίας για να σκεφτεί και να συζητήσει τυχόν σχετικά προβλήματα (Smith, 2018). Η μουσική διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη θεραπεία και μπορεί να χαρακτηριστεί ως «συνθεραπευτής/ρια» (Smith, 2018). Οι ατομικές ανάγκες και οι στόχοι του/της ασθενούς επηρεάζουν τη μουσική που επιλέγεται για τη συνεδρία (Smith, 2018).

Η μέθοδος Dalcroze, γνωστή και ως *Dalcroze Eurhythmics*, χρησιμοποιείται για τη διδασκαλία μουσικής σε μαθητές/ριες, ενώ μπορεί παράλληλα να χρησιμοποιηθεί ως μορφή θεραπείας (Smith, 2018). Αναπτύχθηκε από τον Ελβετό παιδαγωγό και συνθέτη Émile Jaques-Dalcroze (Εμίλ Ζακ-Ντάλκροζ). Η εν λόγω μέθοδος εστιάζει στον ρυθμό, τη δομή

και την έκφραση της κίνησης κατά τη διαδικασία της μάθησης (Smith, 2018). Επειδή είναι κατάλληλη για τη βελτίωση της σωματικής επίγνωσης, μπορεί να βοηθήσει εξαιρετικά τους/τις ασθενείς που έχουν κινητικές δυσκολίες (Smith, 2018).

Ένα πλεονέκτημα των μουσικοθεραπευτικών παρεμβάσεων που εφαρμόζουν αυτές τις προσληπτικές μεθόδους είναι ότι ο/η θεραπευτής/ρια δεν περιορίζεται στο να εργάζεται με τον/την πελάτη/ισσα δια ζώσης.

Μπορεί κάλλιστα να «συνταγογραφήσει» μουσική ως φάρμακο (music medicine) ή ηχογραφήσεις καθοδηγούμενης νοερής απεικόνισης που περιέχουν μουσική για να τις ακούσει ο/η πελάτης/ισσα εκτός της αίθουσας θεραπείας, κάνοντας χρήση μιας ψηφιακής πλατφόρμας ψυχοθεραπείας όπως το Quenza.

Ο/Η θεραπευτής/ρια μπορεί να χρησιμοποιεί σύγχρονες πλατφόρμες όπως η παραπάνω για να στέλνει προηχογραφημένα ηχητικά αποσπάσματα απευθείας στο smartphone ή το tablet του/της πελάτη/ισσας σύμφωνα με ένα προκαθορισμένο χρονοδιάγραμμα.

Ομοίως, ο/η θεραπευτής/ρια μπορεί να παρακολουθεί την πρόοδο των πελατών/ισσών του/της μέσω αυτών των ηχητικών δραστηριοτήτων από τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή τη φορητή συσκευή του/της.

Ο Ούγγρος μουσικός παιδαγωγός, μουσικολόγος και συνθέτης Zoltán Kodály (Ζόλταν Κόνταϊ) θεωρείται ότι αποτέλεσε την έμπνευση για την ανάπτυξη της *φιλοσοφίας Kodaly της μουσικοθεραπείας* (Smith, 2018). Περιλαμβάνει τη χρήση του ρυθμού, της σημειογραφίας, της ακολουθίας και της κίνησης με στόχο να βοηθήσει τον/την ασθενή να μάθει και να θεραπευτεί.

Η μέθοδος αυτή έχει διαπιστωθεί ότι βελτιώνει τον επιτονισμό, τον ρυθμό και τη μουσική παιδεία (Smith, 2018). Πέραν αυτών, έχει θετικό αντίκτυπο στην αντιληπτική λειτουργία, στη διαμόρφωση εννοιών, στις κινητικές δεξιότητες και στις μαθησιακές επιδόσεις σε ένα θεραπευτικό περιβάλλον (Smith, 2018).

## Κατάλογος τεχνικών μουσικοθεραπείας

Το Soundscape Music Therapy προτείνει διάφορες τεχνικές μουσικοθεραπείας:

- Παίξιμο ντραμς·
- Ακρόαση ζωντανής ή ηχογραφημένης μουσικής·
- Εκμάθηση τεχνικών χαλάρωσης με τη βοήθεια μουσικής, όπως η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση ή η βαθιά αναπνοή·
- Τραγούδι γνωστών τραγουδιών με ζωντανή ή ηχογραφημένη συνοδεία·
- Παίξιμο οργάνων, όπως τα κρουστά χειρός·
- Αυτοσχεδιασμός μουσικής σε φωνητικά όργανα·
- Συγγραφή στίχων τραγουδιών·
- Σύνθεση μουσικής για νέα τραγούδια·
- Εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου, όπως πιάνο ή κιθάρα·
- Δημιουργία έργων τέχνης με μουσική·
- Χορός ή κίνηση με ζωντανή ή ηχογραφημένη μουσική·
- Σύνθεση χορογραφίας για μουσική·
- Συζήτηση για τη συναισθηματική αντίδραση ή το νόημα που συνδέεται με ένα συγκεκριμένο τραγούδι ή έναν αυτοσχεδιασμό.

## Διαθέσιμες εφαρμογές (apps) μουσικοθεραπείας

**Anytune** – επιβραδύνει το BPM (χτύπους ανά λεπτό) της μουσικής:

Παρέχει τη δυνατότητα στον/στη χρήστη/ρια να επιβραδύνει ένα τραγούδι διατηρώντας το κλειδί του. Κάθε τραγούδι μπορεί επιπλέον να μετατεθεί σε διαφορετικό κλειδί και οι πελάτες/ισσες μπορούν να παίζουν/τραγουδούν παράλληλα με την πραγματική ηχογράφιση (Fandom, n.d.).

### **Drum Kit**

Ο/Η χρήστης/ρια μπορεί να επιλέξει ανάμεσα σε μια σειρά από σύνολα τυμπάνων για να παίξει και δημιουργήσει τους δικούς του/της ρυθμούς απλά με τα δάχτυλά του/της. Μπορεί ακόμη και να παίζει μαζί με τα τραγούδια στη βιβλιοθήκη του/της στο iTunes και να ηχογραφεί τους ρυθμούς που δημιουργεί (Fandom, n.d.).

### **Freestyle**

Αυτή η εφαρμογή δίνει τη δυνατότητα στον/στη χρήστη/ρια να πληκτρολογήσει τα rap του,

να επιλέξει back beats και να τα ηχογραφήσει. Παρέχει επίσης μια συσκευή αναζήτησης ομοιοκαταληξιών, αν δυσκολευτείτε στην προσπάθειά σας να βρείτε τη σωστή λέξη. Τα ραπ που ηχογραφούνται σε αυτά μπορούν στη συνέχεια, να διαμοιραστούν και να αποσταλούν με email σε άλλες συσκευές (Fandom, n.d.).

### **Garage Band**

Πρόκειται για μια απλουστευμένη έκδοση του Garage Band για υπολογιστές Mac. Ο/Η χρήστης/ρια μπορεί να χρησιμοποιήσει έξυπνα όργανα με προηχογραφημένα μοτίβα και ήχους ή να παίξει το δικό του/της βασικό ή βιολιστικό μέρος. Μπορούν να ηχογραφηθούν πολλαπλά επίπεδα - συμπεριλαμβανομένης της ηχογράφησης του/της χρήστη/ριας. Αυτή η εφαρμογή παρέχει ένα εξαιρετικό εργαλείο για σύνθεση τραγουδιών ή αυτοσχεδιασμό. Ο/Η χρήστης/ρια μπορεί να δημιουργήσει κυριολεκτικά εκατοντάδες ρεαλιστικούς, υψηλής ποιότητας ήχους (Fandom, n.d.).

### **Guitarist's Reference**

Αυτή η εφαρμογή δείχνει τους δακτυλισμούς για τις συγχορδίες, με διάφορες επιλογές. Εκτός από αυτό, δείχνει τις συγκεκριμένες νότες στα τάστα (frets), όταν παίζετε μια συγχορδία ή τον αριθμό των δακτύλων για τη συγχορδία. Παρέχει, μεταξύ άλλων, κιθαριστικές τριάδες, αρπέτζιο, ένα εργαλείο εύρεσης αντίστροφης συγχορδίας, εναλλακτικά κουρδίσματα κιθάρας, σχέσεις κλίμακας συγχορδιών και ένα κουίζ για τις συγχορδίες κιθάρας (Fandom, n.d.).

### **Magic Piano (Apple/Google)**

Η εφαρμογή δίνει τη δυνατότητα στον/στη χρήστη/ρια να παίξει πιάνο χωρίς να απαιτούνται προηγούμενες γνώσεις. Λειτουργεί πατώντας τα λαμπερά φωτάκια όταν φτάσουν στο κάτω μέρος της οθόνης και έτσι ακούγεται η αντίστοιχη νότα στο πιάνο (Fandom, n.d.).

Στην εφαρμογή μπορείτε να αλλάξετε το σημείο που πρέπει να χτυπήσετε (ειδώλλως η νότα θα ακουστεί παράφωνα αν δεν το κάνετε) ή απλώς να χτυπήσετε την οθόνη σύμφωνα με τον ρυθμό. Διαθέτει τέσσερις (4) διαφορετικές ρυθμίσεις δυσκολίας: εύκολη, μεσαία, δύσκολη και αυτόματη λειτουργία που ανιχνεύει την ικανότητα του ατόμου μετά από μερικά τραγούδια (Fandom, n.d.).

## Real Guitar Free

Αυτή η εφαρμογή περιλαμβάνει ήχους ηλεκτρικής και ακουστικής κιθάρας ηχογραφημένους με ζωντανές κιθάρες. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εκμάθηση κιθάρας, παρέχοντας συγχορδίες και ταμπλατούρες. Διαθέτει ένα ευρύ φάσμα επιλογών και είναι ιδανικό τόσο για αρχάριους/ες όσο και για έμπειρους/ες κιθαρίστες/ριες (Sena, 2012).

### «Ποιο είναι το μέλλον της ψηφιακής τέχνης;»<sup>2</sup>

Το μέλλον της ψηφιακής τέχνης μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο επικοινωνίας με τους ανθρώπους, έκφρασης ιδεών και συναισθημάτων και πραγματοποίησης αλλαγών στην κοινωνία. Οι ψηφιακοί/ές καλλιτέχνες/ίδες θα πρέπει να αξιοποιήσουν τα talέντα τους προκειμένου να προβούν σε θετικές αλλαγές. Η Τεχνητή Νοημοσύνη (TN) είναι ένας τομέας που έχει ιδιαίτερη σημασία για την ψηφιακή τέχνη. Με την αυξανόμενη υπολογιστική ισχύ των μηχανών, οι υπολογιστές μπορούν πλέον να δημιουργούν και να μαθαίνουν να κατανοούν νέες και πολύπλοκες εικόνες. Το μέλλον της τέχνης της τεχνητής νοημοσύνης είναι αυτό που μπορεί να κάνει τις μηχανές πιο ανθρώπινες. Η χρήση της τεχνολογίας TN είναι ακόμη περιορισμένη, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη σύνθεση δημιουργιών τεχνητής νοημοσύνης στο μέλλον.

Δεδομένου ότι τα ψηφιακά μέσα εξελίσσονται προς διεπαφές που έχουν μεγαλύτερη ικανότητα απόκρισης στον άνθρωπο, επιτυχημένα παραδείγματα ήδη υλοποιημένων έργων ψηφιακής εικαστικής θεραπείας, όπως το [“The Animation Project”](#) θα μπορούσαν κάλλιστα να λειτουργήσουν ως πηγή έμπνευσης.

---

<sup>2</sup> “What is the future of digital art?”: <https://medium.com/mlearning-ai/what-is-the-future-of-digital-art-936bf9f815d7>

## ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΚΑ, ΝΟΜΙΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Σύμφωνα με το έργο της Cathy Malchiodi σχετικά με το διαδικτυακό πλαίσιο δεοντολογικών κατευθυντήριων οδηγιών, το οποίο ερευνήθηκε και παρουσιάστηκε στο βιβλίο της “Art Therapy and Computer Technology” (2000):

Οι εικαστικοί/ές θεραπευτές/ριες που εργάζονται στο Διαδίκτυο θα πρέπει να αποδεικνύουν ότι έχουν προβεί σε περαιτέρω **Συνεχιζόμενη Επαγγελματική Ανάπτυξη (ΣΕΑ) για να διευκολύνουν τη διαδικτυακή θεραπεία μέσω της τέχνης**. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με διάφορους τρόπους: π.χ. παρακολουθώντας μια διαδικτυακή ή δια ζώσης εκπαίδευση, διαβάζοντας βιβλία και άρθρα σχετικά με την πρακτική της art therapy στο Διαδίκτυο, συμμετέχοντας σε επαγγελματικά φόρουμ όπου εξετάζεται το θέμα αυτό κλπ. Θα πρέπει να κατανοούν τους όρους της τεχνολογίας, τους νόμους, τους κινδύνους και τα οφέλη και να διασφαλίζουν ότι θα παρακολουθούν μαθήματα ΣΕΑ στον τομέα της πληροφορικής εάν αισθάνονται ότι οι επαγγελματικές τους γνώσεις για αυτά τα θέματα δεν είναι ενημερωμένες. Παράλληλα, θα πρέπει να εποπτεύονται από κάποιο άτομο ικανό να κατανοεί τα ζητήματα της διαδικτυακής πρακτικής της εικαστικής θεραπείας.

Επιπρόσθετα, θα πρέπει να τηρούν τις οδηγίες για τη **συμμόρφωση με τον Γενικό Κανονισμό Προστασίας Δεδομένων-ΓΚΠΔ** (και να ελέγχουν τακτικά για ενημερώσεις). Επειδή η πρακτική της εικαστικής θεραπείας μέσω του Διαδικτύου θα διαφέρει από χώρα σε χώρα, καλό θα ήταν να ελέγχουν τη δικαιοδοσία της νομοθεσίας κάθε χώρας. Τα γλωσσικά και πολιτισμικά εμπόδια είναι πιθανό να οδηγήσουν σε ζητήματα αρμοδιότητας.

Οι εικαστικοί/ές θεραπευτές/ριες θα πρέπει να έχουν υπόψη τους ότι **κάθε πληροφορία που ανταλλάσσεται μέσω του Διαδικτύου καταγράφεται για πάντα** και δεν είναι ασφαλής, διότι υπάρχει πάντα ο κίνδυνος να υποκλαπεί.

### Μερικές παρατηρήσεις σχετικά με τα/τις μέσα/πλατφόρμες

Η τεχνολογία VoIP (Voice over Internet Protocol) επιτρέπει στους/στις χρήστες/ριες να πραγματοποιούν κλήσεις μέσω του Διαδικτύου αντί να χρησιμοποιούν το παραδοσιακό τηλέφωνο. Υπάρχουν άφθονοι πάροχοι υπηρεσιών VoIP, αλλά η σύνδεση μπορεί να αποτελέσει σοβαρό πρόβλημα και να αποβεί επιζήμια για τους/τις ευάλωτους/ες πελάτες/ισσες, όταν διακόπτεται λόγω κακής ευρυζωνικής σύνδεσης στο Διαδίκτυο. Η παροχή θεραπείας μέσω του Διαδικτύου προϋποθέτει την κατανόηση της πολιτικής απορρήτου δεδομένων VoIP και πρέπει να πληροί τους κανονισμούς του ΓΚΠΔ.

## Διαδικτυακές πλατφόρμες

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές διαδικτυακές πλατφόρμες κατάλληλες για εικαστική θεραπεία, όπως το Skype, το WhatsApp, το Hangouts, το Meetup, το Zoom κλπ. Οι περισσότερες παρέχουν ρυθμίσεις ασφαλείας για τη διασφάλιση της εμπιστευτικότητας, αλλά καμία δεν είναι 100% ασφαλής. Θα πρέπει επομένως, να διερευνήσετε ποιες πλατφόρμες ταιριάζουν καλύτερα σε εσάς και τους/τις πελάτες/ισσές σας και να διασφαλίσετε ότι έχετε ενεργοποιήσει όλες τις κατάλληλες ρυθμίσεις ασφαλείας όταν εργάζεστε. Υπάρχουν όρια ηλικίας και συναίνεσης που μπορεί επίσης να επηρεάσουν την επιλογή της πλατφόρμας που θα επιλέξετε, οπότε ελέγξτε αν η ηλικία του/της πελάτη/ισσάς σας του/της επιτρέπει την πρόσβαση στο διαδικτυακό εργαλείο.

Στο Ηνωμένο Βασίλειο, για παράδειγμα, τα παιδιά και οι νέοι/ες θα πρέπει να είναι τουλάχιστον:

- 16 ετών για να χρησιμοποιήσουν το WhatsApp.
- 13 ετών για να χρησιμοποιήσουν το Facebook.
- 13 ετών για να χρησιμοποιήσουν το Skype.
- 13 ετών για να χρησιμοποιήσουν το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (email) του Outlook.
- 13 ετών για να χρησιμοποιήσουν το Gmail.
- Σε νόμιμη ηλικία για να συναινέσουν στους νομικούς όρους παροχής υπηρεσιών για τη βιντεοδιάσκεψη Zoom.

Για τον λόγο αυτό, ελέγξτε τους ισχύοντες εθνικούς κανονισμούς.

## Κλείδωμα/Κρυπτογράφηση μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και συνημμένων αρχείων

Όταν στέλνετε ευαίσθητα δεδομένα πελατών/ισσών ως επισυναπτόμενα αρχεία (π.χ. παραπεμπτικά, εικόνες, φόρμες συγκατάθεσης, αξιολογήσεις και αποτελέσματα, τιμολόγια κ.ά.) με τις υπηρεσίες ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας (π.χ. Gmail, Yahoo, Hotmail, Outlook), είναι σημαντικό να κλειδώνετε/κρυπτογραφείτε το μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου πριν από την αποστολή του. Αν δεν είστε σίγουροι/ες για το πώς να το κάνετε αυτό, αναζητήστε στο Διαδίκτυο πώς το έχει ρυθμίσει ο πάροχος ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας, καθώς κάθε πάροχος χρησιμοποιεί διαφορετικό πρωτόκολλο.



## Η πλατφόρμα αποθήκευσης Cloud

Σύμφωνα με την [ICO](#) «αν επιλέξετε να αποθηκεύσετε τα αρχεία σας στο cloud, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι αυτό σημαίνει ότι στην πραγματικότητα αποθηκεύονται σε διακομιστές που ελέγχονται από τον πάροχο υπηρεσιών cloud».

## Προστασία δεδομένων κατά την εργασία στο Διαδίκτυο

Οι εικαστικοί/ές θεραπευτές/ριες οφείλουν να ενημερώνουν και να βοηθούν τους/τις πελάτες/ισσές τους να κατανοήσουν πώς θα χρησιμοποιηθούν τα δεδομένα τους και ποιοι είναι οι κίνδυνοι κατά τον διαμοιρασμό δεδομένων (π.χ. μέσω e-mails, με τον Γενικό Γιατρό, την Διεπιστημονική Ομάδα, στις Εποπτείες, και τις Διαδικτυακές Δημοσιεύσεις). Οι πελάτες/ισσές θα πρέπει να υπογράφουν ατομικές φόρμες συγκατάθεσης για χρήση της εικαστικής θεραπείας στο Διαδίκτυο.

Η φόρμα συγκατάθεσης θα πρέπει να αναφέρει με σαφήνεια τους διαδικτυακούς κινδύνους κατά την εργασία στο Διαδίκτυο. Οι εικαστικοί/ές θεραπευτές/ριες θα πρέπει να συνεχίσουν να αναφέρουν πληροφορίες σχετικά με τα πρωτόκολλα διασφάλισης και τότε μπορεί να χρειαστεί να παραβιάσουν το απόρρητο (για παράδειγμα όταν υπάρχει κίνδυνος βλάβης για τον/την πελάτη/ισσα ή άλλα πρόσωπα ή όταν υπάρχει νομική υποχρέωση αποκάλυψης). Οι πελάτες/ισσές θα πρέπει να ενημερώνονται για την κοινή χρήση των έργων τέχνης με τους/τις κλινικούς/ές επόπτες/ριες.

Για την πραγματοποίηση διαδικτυακής θεραπείας, θα πρέπει να ζητείται η **συγκατάθεση των παιδιών και των νέων και των γονέων/κηδεμόνων τους**. Συγκεκριμένα, η εν λόγω θεραπεία πρέπει να περιλαμβάνει:

- Τις τεχνικές απαιτήσεις που επιτρέπουν τη διεξαγωγή της συνεδρίας χωρίς διακοπή.
- Την πολιτική και την καθοδήγηση του οργανισμού για τον οποίο εργάζεστε ή από τον οποίο έχετε συνάψει υπεργολαβική σύμβαση σχετικά με την παροχή εναλλακτικής θεραπείας.

Οι εικαστικοί/ές θεραπευτές/ριες θα πρέπει να λαμβάνουν γραπτή συγκατάθεση από τους/τις νόμιμους/ες κηδεμόνες των παιδιών και των νέων πριν από τη διεξαγωγή διαδικτυακής εικαστικής θεραπείας. Η δυαδική θεραπεία μέσω της τέχνης όπου γονέας και παιδί συμμετέχουν μαζί στη θεραπευτική διαδικασία είναι επίσης μια προσέγγιση που πρέπει να εξεταστεί, εφόσον κριθεί κατάλληλη και χρήσιμη.

## Ασφάλεια των πελατών/ισσών

- Οι εικαστικοί/ές θεραπευτές/ριες θα πρέπει να λαμβάνουν εύλογα μέτρα για να διασφαλίζουν ότι οι πελάτες/ισσές τους βρίσκονται σε ασφαλές φυσικό περιβάλλον.
- Θα πρέπει να λαμβάνουν τα στοιχεία επικοινωνίας των πελατών/ισσών τους ή του/της γενικού/ής ιατρού ή άλλου συγγενικού τους προσώπου.
- Θα πρέπει να παρέχουν συγχρόνως πληροφορίες σχετικά με την ασφαλή χρήση των τεχνολογιών στο διαδικτυακό πακέτο πληροφοριών για την εικαστική θεραπεία.
- Αν διακοπεί η σύνδεση στο Διαδίκτυο, θα πρέπει να επιβεβαιώσουν τη ρύθμιση για επανασύνδεση.
- Αν η επανασύνδεση δεν είναι εφικτή, συμφωνήστε να τηλεφωνήσετε ή να στείλετε e-mail στον/στην πελάτη/ισσά σας για να επαναπρογραμματίσετε τη διαδικτυακή συνεδρία.
- Οι πελάτες/ισσές σας θα πρέπει να έχουν πρόσβαση σε υποστήριξη σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, όπως η επικοινωνία με τον παθολόγο τους, τα στενά μέλη της οικογένειας ή τους/τις φίλους/ες τους.

## Καθήκον διαδικτυακής μέριμνας:

Οι νόμοι και οι πολιτικές προστασίας ισχύουν για τη διαδικτυακή εργασία και οι εικαστικοί/ές θεραπευτές/ριες θα πρέπει να τηρούν το καθήκον της μέριμνας απέναντι στους/στις πελάτες/ισσές τους: αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την έναρξη πρωτοκόλλων προστασίας εάν υπάρχουν σοβαρές ανησυχίες για την προσωπική τους ασφάλεια ή την ασφάλεια των άλλων. Η διαδικτυακή εργασία μπορεί να το κάνει αυτό πιο περίπλοκο και είναι συχνά δύσκολο να παρέμβει κανείς σε περίπτωση ανάγκης όταν χρησιμοποιεί το τηλέφωνο ή τη βιντεοδιάσκεψη. Για παράδειγμα, αν οι πελάτες/ισσές κλείσουν το τηλέφωνο ή αποχωρήσουν από τον εικονικό χώρο της εικαστικής θεραπείας, επειδή αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη διαχείριση του θυμού, προτείνουμε στους/στις θεραπευτές/ριες να τους/τις καλέσουν εκ νέου και να τους στείλουν ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου για μεταπαρακολούθηση.

Παρακάτω ακολουθούν ορισμένες προτάσεις και συστάσεις που περιλαμβάνουν ένα σχέδιο δράσης για τη διαδικτυακή αντιμετώπιση περιστατικών έκτακτης ανάγκης:

- Να έχετε στη διάθεσή σας τα τηλέφωνα επικοινωνίας κοντινών συγγενών, φίλων κλπ.

- Να έχετε πάντα εύκαιρα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης, αν συνδέεστε με κάποια ομάδα/οργάνωση.
- Να γνωρίζετε τι είδους τοπική βοήθεια είναι διαθέσιμη.
- Να ρωτάτε πού βρίσκεται ο/η πελάτης/ισσα, τον αριθμό του κινητού του/της τηλεφώνου και το email του/της.
- Να κάνετε τακτικούς τηλεφωνικούς ελέγχους για να βλέπετε πώς τα πηγαίνει ο/η πελάτης/ισσα.
- Η τηλεφωνική παρέμβαση έκτακτης ανάγκης με την ένδειξη “red flag” περιλαμβάνει όλες τις παραπάνω πληροφορίες και μπορεί να περιλαμβάνει την προώθηση των πελατών/ισσών σας στο νοσοκομείο, την παραπομπή σε γενικό/ή ιατρό ή την κλήση ασθενοφόρου, καθώς και την αποστολή σήματος “red flag” στη διεπιστημονική ομάδα και τον/την προϊστάμενο/η, με αίτημα για επείγουσα συζήτηση.
- Όταν εργάζεστε με παιδιά ή νέους/ες ενήλικες, φροντίστε να λάβετε υπόψη σας τα ακόλουθα νομικά ζητήματα:
- Ζητήματα δικαιωμάτων των παιδιών και προστασίας δεδομένων που αφορούν τα παιδιά και τους/τις νέους/ες σύμφωνα με τη νομοθεσία για τις ψηφιακές υπηρεσίες.
- Το πλαίσιο διαδικτυακής ασφάλειας πρέπει να είναι σε ισχύ.
- Διαδικτυακή γονεϊκή δεοντολογική συμπεριφορά και νομοθεσία: Διαδικτυακή προστασία όταν εργάζεστε με παιδιά και νέους/ες.

### **Ψηφιακά έργα τέχνης με παιδιά και νέους/ες**

- Οι εικαστικοί/ές θεραπευτές/ριες που εργάζονται στο Διαδίκτυο θα πρέπει να ζητούν την άδεια του παιδιού για τη λήψη στιγμιότυπων (screenshots) των εικόνων που αφορούν στο πρόσωπό του. Αυτό επιτρέπει στις διαδικτυακές εικαστικές συνεδρίες να παραμένουν εμπιστευτικές και στους/στις εν λόγω θεραπευτές/ριες να προστατεύουν το βέλτιστο συμφέρον του παιδιού, καθώς δεν αποθηκεύονται εικόνες στον φορητό υπολογιστή (laptop) του γονέα.
- Οι εικαστικοί/ές θεραπευτές/ριες που εργάζονται διαδικτυακά είναι υπεύθυνοι/ες για τις εικόνες των παιδιών και το χαρτοφυλάκιο (portfolio) τους, όπως συμβαίνει και στις δια ζώσης συνεδρίες εικαστικής θεραπείας.

## **Ζητήματα διαδικτυακής πρακτικής**

Παρακάτω, περιγράφεται ένα αρχικό περίγραμμα του τρόπου με τον οποίο μπορεί να επιτευχθεί η βέλτιστη πρακτική διαδικτυακής εικαστικής θεραπείας από το έργο της Cathy Malchiodi (2000) – “Art Therapy and Computer Technology: a virtual studio of possibilities”.

## **Καθιέρωση μιας διαδικτυακής υπηρεσίας εικαστικής θεραπείας**

- Αναπτύξτε μια αξιόπιστη και κατάλληλη διαδικασία εισαγωγής και αξιολόγησης.
- Ενημερώστε τους/τις πελάτες/ισσές σας σχετικά με τις περιπτώσεις στις οποίες η διαδικτυακή εικαστική θεραπεία μπορεί να είναι ακατάλληλη.
- Ενημερώστε τους/τις πελάτες/ισσές σας σχετικά με τους περιορισμούς, τους κινδύνους και τα οφέλη της διαδικτυακής εικαστικής θεραπείας.
- Αξιολογήστε την ικανότητα του/της πελάτη/ισσάς σας να χρησιμοποιήσει τη διαδικτυακή εικαστική θεραπεία.
- Δημιουργήστε διαύλους επικοινωνίας μεταξύ θεραπευτή/ριας και πελάτη/ισσας σχετικά με τη συχνότητα και τον τρόπο της διαδικτυακής εξέτασης και αξιολόγησης των οφελών και των αποτελεσμάτων της θεραπείας.
- Επιβεβαιώστε την αμοιβή και τον τρόπο πληρωμής, την έκδοση τιμολογίων και τις ηλεκτρονικές αποδείξεις.
- Ορίστε τις διαδικασίες που πρέπει να ακολουθηθούν σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης (Malchiodi, 2000, pp.121-131).

## **Εργασία στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων κάθε επαγγελματία**

- Προκειμένου να εργαστείτε ως εικαστικοί/ές θεραπευτές/ριες στο πλαίσιο των επαγγελματικών σας αρμοδιοτήτων, θα πρέπει να αναζητήσετε πρόσβαση σε εκπαίδευση και υποστήριξη σε αυτόν τον εξειδικευμένο τομέα και να αναπτύξετε τις απαραίτητες δεξιότητες και ικανότητες για τη διαδικτυακή εικαστική θεραπεία.
- Αναπτύξτε ένα σύστημα ομότιμης αξιολόγησης (peer review), υποστήριξης και εποπτείας με συναδέλφους και ομάδες ειδικού ενδιαφέροντος για την ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών.
- Αναζητήστε εποπτεία από συναδέλφους που χρησιμοποιούν διαδικτυακές θεραπευτικές προσεγγίσεις και μεθόδους.
- Παραμείνετε εντός των ορίων της αρμοδιότητάς σας και μην επιχειρήσετε να αντιμετωπίσετε όλα τα προβλήματα μέσω του Διαδικτύου.

- Εξοικειωθείτε και πειραματιστείτε με διαφορετικές διαδικτυακές μορφές, τεχνολογία και εξοπλισμό.
- Εξετάστε τις κοινωνικές και πολιτισμικές διαστάσεις της εργασίας και την ισότητα της πρόσβασης στις διαδικτυακές υπηρεσίες.
- Προσεγγίστε την έρευνα σχετικά με τη συμβουλευτική και τη θεραπεία μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή.
- Αναπτύξτε έρευνα αξιολόγησης και αποτελεσμάτων σε αυτό τον τομέα.

### **Παροχή ενός αρχικού ενημερωτικού διαδικτυακού εισαγωγικού πακέτου που θα περιέχει τα ακόλουθα στοιχεία:**

- Τήρηση εμπιστευτικότητας, κίνδυνοι και εγγυήσεις ασφαλείας.
- Ταυτοποίηση του/της θεραπευτή/ριας, συμπεριλαμβανομένων των στοιχείων εγγραφής, των τυπικών του/της προσόντων και της ασφάλισης.
- Απαιτήσεις του ΓΚΠΔ.
- Ψηφιακό αντίγραφο όλων των έργων τέχνης που κοινοποιούνται - αιτιολόγηση και μέθοδος διαμοιρασμού.
- Συμφωνία χρήσης πρωτοκόλλου επικοινωνίας μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail).
- Αποθήκευση των e-mails και των ψηφιακών έργων τέχνης.
- Διαδικτυακή αξιολόγηση και αναδρομική ανασκόπηση - συχνότητα και μέθοδος.

### **Ψηφιακό αντίγραφο και διαμοιρασμός έργων τέχνης**

- Για να διατηρήσετε το θεραπευτικό πλαίσιο που είναι μοναδικό στην art therapy, είναι σημαντικό να ζητήσετε τον διαμοιρασμό όλων των έργων τέχνης, των εικόνων και των αντικειμένων που δημιουργήθηκαν κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής συνεδρίας:
- Φόρμα αρχικής αίτησης και συγκατάθεσης.
- Ένα συμφωνημένο μέσο ψηφιακής μεταφοράς, π.χ. μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με συνημμένη ψηφιακή εικόνα, η οποία στη συνέχεια μεταφορτώνεται σε ασφαλή σκληρό δίσκο.
- Αποσαφήνιση των λόγων για την τήρηση ψηφιακού φακέλου με τα έργα τέχνης του/της εκάστοτε πελάτη/ισσας.



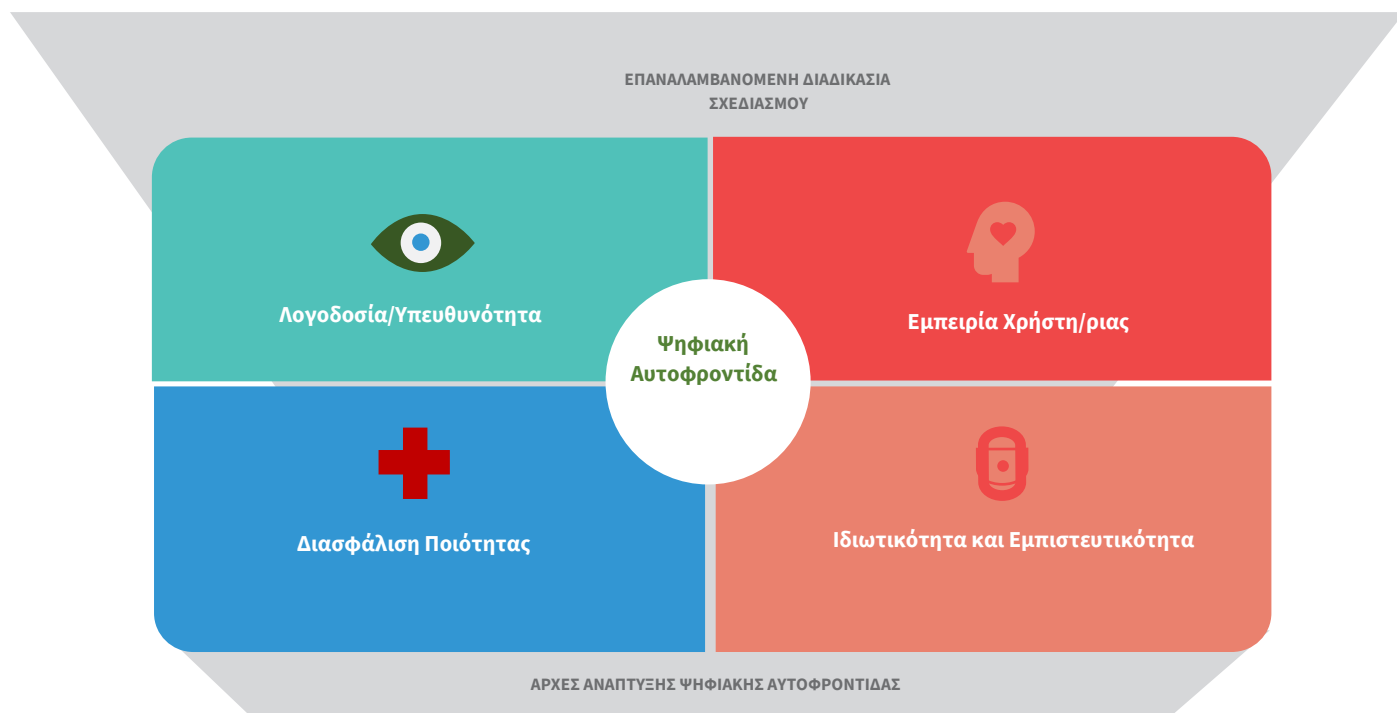
- Αποσαφήνιση της ψηφιακής εξέτασης και της αναδρομικής επανεξέτασης των έργων τέχνης και της διαδικτυακής εικαστικής θεραπείας, συμπεριλαμβανομένης της συχνότητας και της μορφής τους.
- Διασαφήνιση των ρυθμίσεων ασφαλούς αποθήκευσης όλων των ψηφιακών έργων τέχνης.
- Διασαφήνιση της απαίτησης κοινοποίησης των ψηφιακών έργων τέχνης στην κλινική εποπτεία.

## ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ (ΠΟΥ): Αυτοφροντίδα και ψηφιακή υγεία

Το έγγραφο με τίτλο “[Digital Self-Care: A Framework for Design, Implementation & Evaluation](#)” στηρίζεται στο θεμελιώδες έργο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας στον τομέα της αυτοφροντίδας και της ψηφιακής υγείας και βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στις Αρχές Ψηφιακής Ανάπτυξης.

Οι ψηφιακές εφαρμογές ενισχύουν την υγειονομική συμπεριφορική υποστήριξη και τις δραστηριότητες αυτοφροντίδας αυξάνοντας την πρόσβαση, διευκολύνοντας τη σύνδεση με αδειοδοτημένους/ες εκπαιδευμένους/ες επαγγελματίες και παρέχοντας στους/στις χρήστες/ριες ιδιωτικότητα και ανωνυμία.

### Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ): Αυτοφροντίδα και ψηφιακή υγεία



#### Προστιθέμενη αξία από τις παρεμβάσεις ψηφιακής αυτοφροντίδας

- Αυξημένη πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας
- Αυξημένη ανωνυμία και αυτονομία
- Σύνδεση με το σύστημα υποστήριξης της υγειονομικής περίθαλψης ανάλογα με τις ανάγκες
- Συνεχής παρακολούθηση της ποιότητας και της ασφάλειας
- Αυξημένη ικανότητα παρακολούθησης και αξιολόγησης των παρεμβάσεων αυτοφροντίδας

Τα επιμέρους στοιχεία καθενός από τους τέσσερις τομείς και τα συνοδευτικά χαρακτηριστικά περιγράφονται λεπτομερώς στον κατάλογο ελέγχου που ακολουθεί.

## **Κατάλογος ελέγχου βασικών χαρακτηριστικών ψηφιακής αυτοφροντίδας:**

### **Εμπειρία Χρήστη/ριας**

- Αντιμετωπίζονται οι χρήστες/ριες με σεβασμό και συμπόνια;
- Είναι οι υπηρεσίες προσβάσιμες, συμπεριληπτικές και χρηστικές ανεξαρτήτως φύλου, φυλής, σεξουαλικού προσανατολισμού, εθνικότητας ή ικανότητας;
- Επιδεικνύουν οι πάροχοι, οι φορείς υλοποίησης και οι ρυθμιστικοί φορείς ενεργή και συνεχή ανταπόκριση στις ιδέες, τις προτάσεις και τις ανησυχίες των χρηστών/ριών και του κοινού;

### **Απόρρητο και Εμπιστευτικότητα Δεδομένων**

- Προστατεύονται η ταυτότητα και τα προσωπικά στοιχεία του/της χρήστη/ριας;
- Λαμβάνεται έγκυρη συγκατάθεση από όλους/ες τους/τις χρήστες/ριες;
- Κοινοποιούνται με σαφήνεια τα μέτρα εμπιστευτικότητας;

### **Διασφάλιση Ποιότητας**

- Τεχνική Επάρκεια: Έχουν οι χρήστες/ριες τις απαραίτητες δεξιότητες για να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες ψηφιακής αυτοφροντίδας;
- Τεχνική Επάρκεια: Διαθέτουν οι αρμόδιοι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για την προώθηση κατάλληλων συμπεριφορών ψηφιακής αυτοφροντίδας;
- Τεχνική Επάρκεια: Είναι οι σχετικοί πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης αδειοδοτημένοι, εγγεγραμμένοι και εκπαιδευμένοι σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς που αφορούν τόσο την αυτοφροντίδα όσο και την ψηφιακή υγεία;
- Ασφάλεια Πελατών/ισσών: Είναι οι υποστηριζόμενες δραστηριότητες αυτοφροντίδας και οι πληροφορίες ασφαλείς, προσβάσιμες, αποδεκτές και καλής ποιότητας με ενσωματωμένες διασφαλίσεις για τη διαχείριση και τον περιορισμό των κινδύνων;
- Ασφάλεια Πελατών/ισσών: Βασίζεται η παρέμβαση σε στοιχεία που αποδεικνύουν ότι μπορεί να βελτιώσει τα επιδιωκόμενα αποτελέσματα για τους/τις χρήστες/ριες;
- Ασφάλεια Πελατών/ισσών: Αναπτύσσεται και σχεδιάζεται η παρέμβαση με τη συμμετοχή του κοινού-στόχου ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των χρηστών/ριών;



- Ασφάλεια Πελατών/ισσών: Είναι όλες οι πληροφορίες και οι υπηρεσίες ακριβείς και σύμφωνες με τα εθνικά πρωτόκολλα, τα πρότυπα και τις παγκόσμιες βέλτιστες πρακτικές;
- Ανταλλαγή Πληροφοριών: Παρέχουν οι πληροφορίες και οι υπηρεσίες ένα μέσο για την ανταλλαγή πληροφοριών με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης, ανάλογα με τις ανάγκες;
- Διαπροσωπική Επικοινωνία και Επιλογή: Οι χρήστες/ριες λαμβάνουν φροντίδα, πληροφορίες και υποστήριξη μέσω της ψηφιακής παρέμβασης και από τους σχετικούς παρόχους υγειονομικής περίθαλψης με σεβασμό, ενσυναίσθηση και χωρίς να δέονται επικρίσεις ή στιγματισμό;
- Διαπροσωπική Επικοινωνία και Επιλογή: Οι χρήστες ασκούν το δικαίωμα επιλογής και δίνουν τη συγκατάθεσή τους χωρίς πίεση ή εξαναγκασμό για τη χρήση της ψηφιακής παρέμβασης;
- Συνέχεια της Φροντίδας: Επιτρέπει το ψηφιακό σύστημα στους παρόχους να προβούν σε επαρκή αξιολόγηση της κατάστασης υγείας του/της πελάτη/ισσας ή/και να παράσχουν την κατάλληλη παραπομπή σε αδειοδοτημένο/η και εκπαιδευμένο/η επαγγελματία υγείας;
- Συνέχεια της Φροντίδας: Έχει ο/η χρήστης/ρια μια αξιόπιστη σχέση με έναν/μία επαγγελματία υγείας για να θέσει ερωτήσεις, να εκφράσει ανησυχίες και να λάβει φροντίδα;

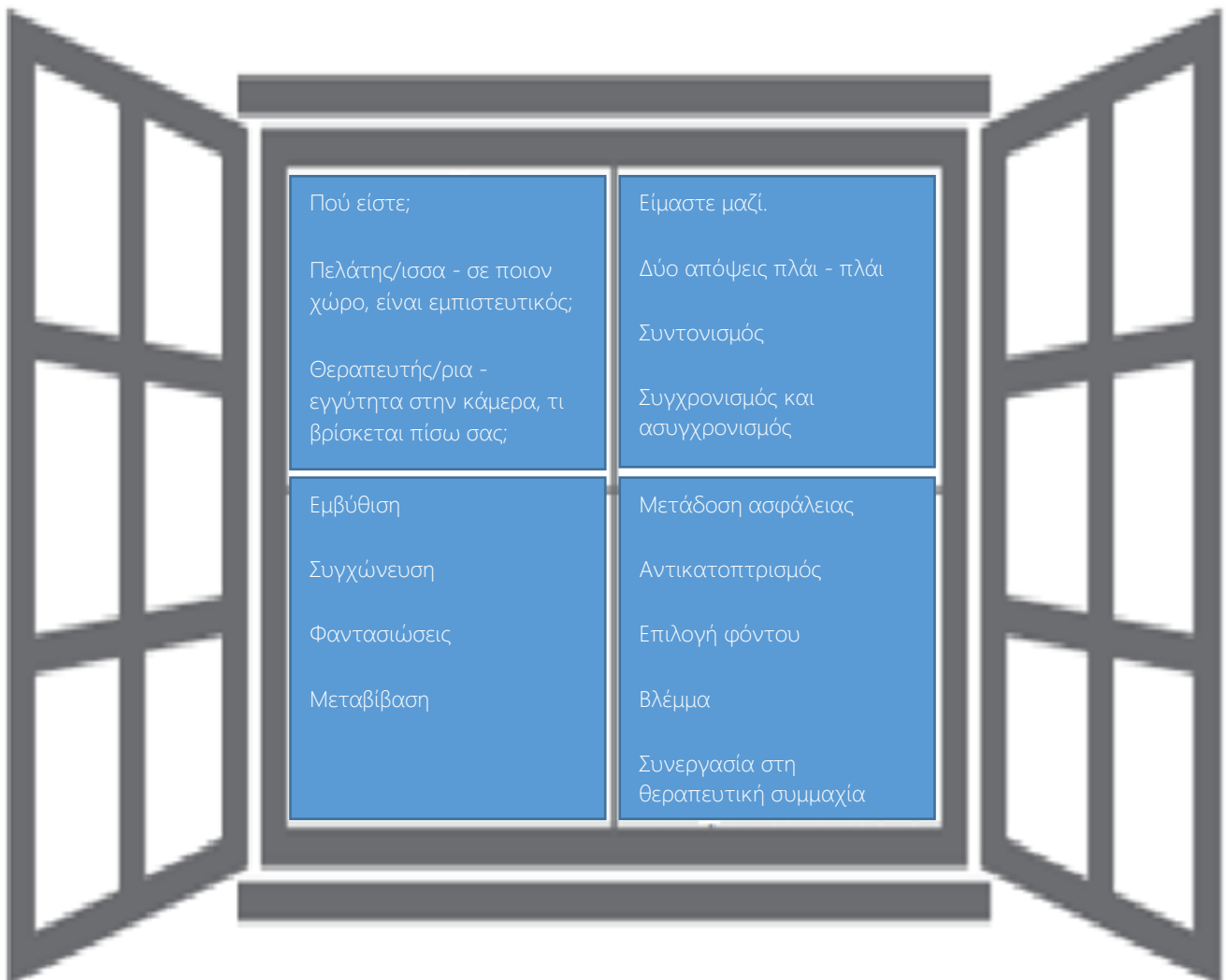
### Λογοδοσία/Υπευθυνότητα

- Εναρμονίζονται η υλοποίηση και ο σχεδιασμός με το νομικό και πολιτικό περιβάλλον ή τις παγκόσμιες βέλτιστες πρακτικές όσον αφορά την ποιότητα και την ασφάλεια;
- Υπάρχει διαδικασία για τη συνεχή επανεξέταση και βελτίωση των υπηρεσιών;
- Υπάρχει σύστημα προσφυγής και αναφοράς ψευδών πληροφοριών;

## ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ <sup>3</sup>

Η Rachael Klug (2020) ανέπτυξε μια χρήσιμη εικόνα (Σχήμα 2.1) για να περιγράψει συνοπτικά το διαδικτυακό θεραπευτικό πλαίσιο.

Η φυσική παρουσία μπορεί να ενισχυθεί με τη χρήση της τεχνολογίας για τη δημιουργία του εξής αποτελέσματος: ύψος και απόσταση της κάμερας από τον/της θεραπευτή/ρια, τοποθέτηση φυσικού φωτισμού, τι βρίσκεται πίσω από τον/τη θεραπευτή/ρια, χρήση εικονικού φόντου και όλα αυτά να συντείνουν στη δημιουργία ενός ανοιχτού παραθύρου.



<sup>3</sup> Klug, R. (2020) Creating a Therapeutic Frame. Academy for Online Counselling & Psychotherapy Diploma teaching slides

## ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

- Φροντίδα των ματιών: Βεβαιωθείτε ότι έχετε γυαλιά που είναι κατάλληλα για την εργασία σας στον υπολογιστή και ότι δεν αντανακλούν το φως/δεν καθρεφτίζουν.
- Αυτιά και ακοή: Ένα σετ ακουστικών είναι απαραίτητο για την προστασία της ιδιωτικής ζωής και ο/η πελάτης/ισσα θα πρέπει να το χρησιμοποιεί επίσης. Η μη χρήση ακουστικών μπορεί να οδηγήσει σε κακό ήχο για το άτομο που βρίσκεται στην άλλη άκρη της γραμμής και δεν θα το αντιληφθείτε ποτέ, καθώς δεν θα το ακούσετε. Ζητήστε ανατροφοδότηση, ειδικά όταν έχετε καινούργια ακουστικά. Ένα σετ ακουστικών καλής ποιότητας αποτελεί σίγουρα μια καλή επένδυση.
- Η στάση του σώματος είναι σημαντική και επηρεάζει το επίπεδο κόπωσης.
- Προσπαθήστε να κάθεστε αναπαυτικά και να κοιτάτε με άνεση την κάμερα στο σωστό σημείο κρατώντας απόσταση περίπου 5 εκατοστά κάτω από τα μάτια και περίπου 45-60 εκατοστά από το κεφάλι. Δοκιμάστε διάφορες καρέκλες για να βρείτε την κατάλληλη για το ύψος σας.
- Άσκηση: Η ψηφιακή εργασία έχει ως αποτέλεσμα να είστε για πολλή ώρα σε ακινησία. Γι' αυτό, κάντε συχνά διαλείμματα και κινήστε το σώμα σας.
- Κόπωση: Ο σαφής καθορισμός ορίων σχετικά με τις ώρες που εργάζεστε, θα σας βοηθήσει να ελέγχετε το επίπεδο της κόπωσης. Ίσως χρειαστεί να αναλάβετε λιγότερους/ες πελάτες/ισσες για ένα διάστημα μέχρι να προσαρμοστείτε στη διαδικτυακή εργασία.

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΥ ΣΤΥΛ

Με βάση το έργο του Neil Fleming και της Collen Mills (1992), χρησιμοποιήθηκε το μοντέλο VARK για τον προσδιορισμό του φάσματος των αισθητηριακών τρόπων μάθησης (Οπτικός/**Visual**, Ακουστικός/**Auditive**, Αναγνωστικός/**Reading** και Κινησθητικός/**Kinesthetic**), σύμφωνα με το οποίο οι άνθρωποι επιλέγουν πληροφορίες ανάλογα με τα ενδιαφέροντα ή τις προτιμήσεις τους κατά τη μάθηση (Παράρτημα 1).

Το εν λόγω εργαλείο έχει εφαρμοστεί παρακάτω σε έναν συνοπτικό πίνακα (Παράρτημα 2) με παραδείγματα δραστηριοτήτων για νέους/ες ή παιδιά, τα οποία αντλήθηκαν από έργα σε επίπεδο ΕΕ από κάθε εταίρο του έργου.

- 1. Οπτικός μαθησιακός τύπος:** προτιμά να λαμβάνει πληροφορίες μέσω εικόνων και έντονων ερεθισμάτων, καθώς τον βοηθάει να θυμάται καλύτερα.
- 2. Αναγνωστικός μαθησιακός τύπος:** προτιμά τις έντυπες πληροφορίες σε με την μορφή λέξεων.
- 3. Ακουστικός μαθησιακός τύπος:** μαθαίνει καλύτερα όταν ακούει την πληροφορία κατά τη διδασκαλία.
- 4. Κινησθητικός μαθησιακός τύπος:** προτιμά την κινητικότητα προκειμένου να κατανοήσει μια έννοια κατά τη διαδικασία της μάθησης.

Ωστόσο, κανένας άνθρωπος δεν είναι μόνο ακουστικός, αναγνωστικός, κινησθητικός ή οπτικός μαθησιακός τύπος. Ο Howard Gardner προσδιόρισε στη θεωρία του για τους Πολλαπλούς Τύπους Νοημοσύνης τουλάχιστον οκτώ (8) διαφορετικά στυλ μάθησης. **Η γοητεία της εικαστικής θεραπείας συνίσταται στο ότι μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιαδήποτε ή όλες τις μαθησιακές προτιμήσεις των ωφελουμένων μας.**



## ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΠΟΡΟΙ

Η Ευρωπαϊκή Κοινοπραξία για την Εκπαίδευση στις Θεραπείες μέσω Τεχνών ([European Consortium for Arts Therapies Education – ECArTE](#)) είναι μη κερδοσκοπικός οργανισμός και αποτελεί μια σύμπραξη πανεπιστημίων. Ιδρύθηκε το 1991 και σήμερα περιλαμβάνει 33 ιδρύματα-μέλη από 15 ευρωπαϊκές χώρες. Πρωταρχικός σκοπός της είναι να ενθαρρύνει την ανάπτυξη εκπαιδευτικών προγραμμάτων σε ευρωπαϊκό επίπεδο, ιδίως μαθήματα που προσφέρουν εθνικά επικυρωμένα και επαγγελματικά αναγνωρισμένα εκπαιδευση για τους/τις εικαστικούς/ές θεραπευτές/ριες με τη βοήθεια Θεραπειών μέσω των Τεχνών: δραματοθεραπεία μουσικοθεραπεία, χοροθεραπεία και εικαστική θεραπεία.

Η ECArTE ιδρύθηκε το 1991 από τα Πανεπιστήμια του Hertfordshire, του Münster, του Nijmegen και του Παρισιού. Επί του παρόντος, αριθμεί 34 ιδρύματα-μέλη από 13 ευρωπαϊκές χώρες.

<https://www.therapyspace.online/>

<https://zoom.us/signup>

<https://wetransfer.com/>

<https://sketch.io/sketchpad/>

<https://www.calm.com/>

<https://www.udemy.com/course/dance-therapy/>

<https://www.youtube.com/watch?v=16QBfWd6HT8>

<https://v-art.digital/digital-art-therapy/>

### Μουσικοθεραπεία

38 Apps for Music Therapists (38 Εφαρμογές για Μουσικοθεραπευτές/ριες):

<https://www.heartandharmony.com/38-apps-for-music-therapists/>

<https://positivepsychology.com/music-therapy/>

### Επεξεργασία φωτογραφιών

<https://krita.org/en/>

[https://www.photopos.com/PPP3\\_BS/Default.aspx](https://www.photopos.com/PPP3_BS/Default.aspx)

<https://www.getpaint.net/>

<https://www.gimp.org/>

### Επεξεργασία βίντεο

[https://filmora.wondershare.net/filmora-video-editor.html?gclid=CjwKCAjwgaeYBhBAEiwAvMqp2o0FuXMBwVCqB6dZ3VEX-sZcBvTyoOtjp8FE9ecupUur0o4km4VrrRoCI60QAvD\\_BwE](https://filmora.wondershare.net/filmora-video-editor.html?gclid=CjwKCAjwgaeYBhBAEiwAvMqp2o0FuXMBwVCqB6dZ3VEX-sZcBvTyoOtjp8FE9ecupUur0o4km4VrrRoCI60QAvD_BwE)

<https://www.movavi.com/learning-portal/best-video-editing-software-for-beginners.html?>



Anorexia story (Ιστορία ανορεξίας): [https://www.youtube.com/watch?v=Ymqo4u-Sh\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=Ymqo4u-Sh_k)

Angela Megino: I'm an Introvert (Angela Megino: Είμαι Εσωστρεφής):  
[https://www.youtube.com/watch?v=U8Lfg4b\\_R3Y](https://www.youtube.com/watch?v=U8Lfg4b_R3Y)

Mental Health and Digital Technology – World Innovation Summit for Health 2020 (Ψυχική Υγεία και Ψηφιακή Τεχνολογία - Παγκόσμια Σύνοδος Κορυφής για την Καινοτομία στην Υγεία 2020): <https://www.youtube.com/watch?v=khoNHcN4lfQ>

"DON'T CALL ME CRAZY:" MARSHALL UNIVERSITY MENTAL HEALTH INITIATIVE ART EXHIBITION («ΜΗΝ ΜΕ ΛΕΣ ΤΡΕΛΟ/Η»: ΕΚΘΕΣΗ ΤΕΧΝΗΣ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΜΑΡΣΑΛ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ):  
[https://mds.marshall.edu/dont\\_call\\_me\\_crazy\\_exhibition/](https://mds.marshall.edu/dont_call_me_crazy_exhibition/)

<https://expressive-arts-therapy.thinkific.com/pages/trauma-informed-expressive-arts-therapy>

British Art Therapists working online are expected to meet The Health and Care Professions Council (HCPC) standards (Οι Βρετανοί/ίδες εικαστικοί/ές θεραπευτές/ριες που εργάζονται στο Διαδίκτυο αναμένεται να πληρούν τα πρότυπα του Συμβουλίου Επαγγελματιών Υγείας και Φροντίδας (HCPC)):

<https://www.hcpc-uk.org/standards/standards-of-proficiency/>

<https://www.hcpc-uk.org/standards/standards-of-conduct-performance-and-ethics/>

The British Association of Art Therapists (Βρετανική Εταιρεία Εικαστικών Θεραπευτών/ριών): <https://www.baat.org/>

American Art Therapy Association (Αμερικανική Εταιρεία Εικαστικής Θεραπείας):  
<https://arttherapy.org/about/>

Άλλες διεθνείς οργανώσεις Εικαστικής Θεραπείας: <https://redpencil.org/arts-therapy-resources/list-of-art-therapy-associations/>

List of masters in art therapy (Κατάλογος μεταπτυχιακών προγραμμάτων στην εικαστική θεραπεία): <https://redpencil.org/arts-therapy-resources/list-of-masters-in-art-therapy/>

Για να αντλήσετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις **εθνικές ευρωπαϊκές εταιρείες/οργανώσεις εικαστικής θεραπείας**, μπορείτε να ανατρέξετε στο **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3 «Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Εικαστικής Θεραπείας (EFAT)»**, το οποίο έχει αναρτηθεί στον **ιστότοπο** του έργου ή μπορείτε να το συμβουλευτείτε απευθείας στη διεύθυνση: <https://www.arttherapyfederation.eu/> και <https://www.arttherapyfederation.eu/art-therapy-on-the-map.html>

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ**

- Alders, A., Beck, L., Allen, P. B., and Mosinski, B. (2011). Technology in art therapy: ethical challenges. *Journal of the American Art Therapy Association*, 26(2), 58-65, 2009
- Ansdell G., Pavlicevic M., *Beginning research in the arts therapies. A practical guide*, Jessica Kingsley Publishers, 2001
- Asawa, P., Art therapists' emotional reactions to the demands of technology. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 26(2), 58–65, 2009
- Attached, E., Fernandez, M., Mackesy, G., *Mental Health Workbook: 6 Books in 1: The Attachment theory, Abandonment anxiety, Depression in relationships, Addiction recovery, Complex PTSD, Trauma, CBT Therapy, EMDR and Somatic psychotherapy*, Independently published, 2020
- Austin, B. Technology, art therapy, and psychodynamic theory: Computer animation with an adolescent in foster care. In C. Moon (Ed.), *Materials and media in art therapy: Critical understandings of diverse artistic vocabularies* (pp. 99–213). Routledge/Taylor & Francis Group, 2010
- Austin, B., *Renewing the debate: Digital technology in art therapy and the creative process*. *Art Therapy*, 26(2), 83-85, 2009
- Awais, Y. J., Blausey, D., *Foundations of art therapy supervision. Creating common ground for supervisees and supervisors*, Routledge, 2020
- Beatfrecks, *Power Of Youth Campaign, Hear it Now - Coronavirus response guide\_v3*, 2020
- Belkofer, C.M., McNutt, J.V. (2011). Understanding social media culture and its ethical challenges for art therapists. *Journal of the American Art Therapy Association*, 28(4), 159-164. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07421656.2011.622684>
- Boyd, L., *Zendoodle coloring. Colorful nature. 30 art therapy designs with fruits, vegetables and butterflies to color and exhibit*, 2015
- Brooke, S. L., Miraglia, D. A. (eds), *Using the creative therapies to cope with grief and loss*, Charles C Thomas Publisher, 2015

- Buchalter, S. I., 250 Brief, Creative & Practical Art Therapy Techniques, PESI Publishing & Media, 2017
- Buchalter, S. I., A Practical Art Therapy, Jessica Kingsley Publishers, 2004
- Buchalter, S. I., Raising self-esteem in adults. An eclectic approach with art therapy, CBT and DBT based techniques, Jessica Kingsley Publishers, 2014
- Bunt, L., Music therapy. An art beyond words, Routledge, 2014
- Camilleri V. A. (ed), Healing the inner city child: Creative arts therapies with at-risk youth, Jessica Kingsley Publishers, 2007
- Carolan, R., Backos, A. (ed), Emerging perspectives in art therapy: Trends, movements, and developments, Routledge, 2017
- Case, C., The Handbook of art therapy, Routledge, 2006
- Cattanach, A., Process in the Arts Therapies, Jessica Kingsley Publishers, 1999
- Chaiklin, S., Wengrower, H. (eds), Dance and creativity within dance movement therapy. International perspectives, Routledge, 2020
- Chaiklin, S., Wengrower, H. (eds), The art and science of dance movement therapy. Life is dance, Routledge, 2015
- Chaney, S.C., Mechael, P., HealthEnabled in collaboration with the Self-Care Trailblazer Group, Digital self-care, A Framework for Design, Implementation & Evaluation, Self-Care Trailblazer Group, 2020
- Choe, N.S., Carlton, N.R., Behind the screens: Informed consent and digital literacy in art therapy. Journal of the American Art Therapy Association, 36(1), 15-21,2019.  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07421656.2019.1565060>
- Chilton, G., Gerity, L., LaVorgna-Smith, M., MacMichael, H.N. An online art exchange group: 14 secrets for a happy artist's life. Journal of the American Art Therapy Association, 26(2), 66-72, 2009. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07421656.2009.10129741>
- Clark, S. M., DBT-Informed art therapy, mindfulness, cognitive behavior therapy, and the creative process, Jessica Kingsley Publishers, 2017



Clark, S.M. (ed), DBT-Informed Art Therapy in Practice. Skillful means in practice, Jessica Kingsley Publishers, 2021

Clarke, R., Adam, A., Digital storytelling in Australia, Academic perspectives and reflections, University of Tasmania, Australia, Arts & Humanities in Higher Education, author(s) 2010 reprints and permission: [sagepub.co.uk/journalspermissions.nav](http://sagepub.co.uk/journalspermissions.nav) vol 11(1-2) 157-176 Doi: 10.1177/1474022210374223

Cohen, J. L., Johnson, J. L., Orr, P.P. (eds), Video and Filmmaking as Psychotherapy. Research and Practice, Routledge, 2015

Cohen, R., Outsider art and art therapy. Shared histories, current issues, and future identities, Jessica Kingsley Publishers, 2017

Colbert, T., Bent, C. (eds), Working across modalities in the arts therapies: Creative Collaborations, Routledge, 2018

Coles, A., Jury, H., Art Therapy in Museums and Galleries Reframing Practice, Jessica Kingsley Publishers, 2020

Commission on Accreditation of Allied Health Education Programs, Standards and Guidelines for the Accreditation of Educational Programs in Art Therapy, Standards initially adopted in 2016. Adopted by the American Art Therapy Association, Accreditation Council for Art Therapy Education and Commission on Accreditation of Allied Health Education Programs. The Commission on Accreditation of Allied Health Education Programs (CAAHEP) accredits programs upon the recommendation of the Accreditation Council for Art Therapy Education (ACATE).

Crenshaw, D. A., Stewart, A. L. (eds), Play Therapy. A comprehensive guide to theory and practice, 2015 The Guilford Press, 2015

D'Amico, D., 101 Mindful Arts-based activities to get children and adolescents talking, Jessica Kingsley Publishers, 2016

Darley, S., Heath, W., The expressive arts activity book. A resource for professionals, Jessica Kingsley Publishers, 2007

Deaver, S.P., Art-based learning strategies in art therapy graduate education, *Journal of the American Art Therapy Association*, 29:4, 158-165. Published online: 14 Dec 2012. To link to this article: <http://dx.doi.org/10.1080/07421656.2012.730029>

Dubowski, J., Evans K., *Art therapy with children on the autistic spectrum beyond words*, Jessica Kingsley Publishers, 2001

Duncum, P., Visual culture is not just visual: Multiliteracy, multimodality and meaning. *Studies in Art Education: A Journal of Issues and Research in Art Education*, 45(3), 252-264, 2004

ECArTE European Consortium for Arts Therapies Education, *Promoting Excellence in Arts Therapies Education at a European level, The State of the Arts Therapies Training in Europe*, (SATTIE), 2021, [www.ecarte.info](http://www.ecarte.info)

Edwards, D., *Art Therapy (Creative Therapies in Practice series)*, SAGE Publications, 2014

Elkis-Abuhoff, D., Gaydos M. (ed), *Art and expressive therapies within the medical model clinical applications*, Routledge, 2018

Furth, G. M., *The secret world of drawings: A Jungian approach to healing through art*, Inner City Books, 2002

Fleming, N.D., Mills, C. (1992). *Helping students understand how they learn. The teaching professor*, Vol. 7 No. 4, Magma Publications, Madison, Wisconsin, USA.

Ganim, B., *Drawing from the heart. A seven-week program to heal emotional pain and loss through expressive art*, Quest Books, 2004

Ganim, B., Fox, S.E., *Visual journaling: Going deeper than words*, Quest Books, 1999

Gantt, L., The formal elements art therapy scale: A measurement system for global variables in art. *Journal of the American Art Therapy Association*, 18(1), 50-55, 2001.

Gibson, D., A visual conversation with trauma: Visual journaling in art therapy to combat vicarious trauma. *Journal of the American Art Therapy Association*, 35(2), 99-103, 2018, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07421656.2018.1483166>

Gibson, N., *Therapeutic photography - Enhancing self-esteem, self-efficacy and resilience*, Jessica Kingsley Publishers, 2018

- Gilroy A., *Art Therapy, Research and Evidence-based Practice*, SAGE Publications, 2006
- Gonzalez-Dolginko, B., *Applying Developmental Art Theory in Art Therapy Treatment and Interventions Illustrative Examples through the Life Cycle*, Routledge, 2021
- Gopnik, B., The 10 most important artists of today. *Newsweek*, 157,2011. Retrieved from <http://www.thedailybeast.com/newsweek/2011/06/05/the-10-most-important-artists-of-today.html>
- Gray, B., Young, A, Blomfield, T., *Altered Lives: assessing the effectiveness of digital storytelling as a form of communication design*, *Continuum*, 29:4, 635-649. Published online: 20 Apr 2015. To link to this article:  
<http://dx.doi.org/10.1080/10304312.2015.1025359>
- Gray, R., *Art Therapy and Psychology*, Routledge, 2008
- Green, E.G., Drewes, A.A., *Integrating expressive arts and play therapy with children and adolescents*, Wiley, 2013
- Gussak D. E., *Art and art therapy with the imprisoned*, Routledge, 2019
- Gussak D. E., Rosal M. L. (eds), *The Wiley Handbook of art therapy*, John Wiley & Sons, 2016
- Gussak, D., Nyce, J., To bridge art therapy and computer technology: The visual tool box. *Journal of the American Art Therapy Association*, 16(4), 194-195, 1999
- Haeyen, S., *Art therapy and emotion regulation problems. Theory and workbook*, Palgrave Macmillan, 2018
- Halprin, D., *The expressive body in life, art, and therapy. Working with movement, metaphor, and meaning*, Jessica Kingsley Publishers, 2008
- Hamel J., Hamel H., *Art therapy, dreams, and healing beyond the looking glass*, Routledge, 2020
- Hamel J., Hamel H., *Dreams and nightmares in art therapy. The dream of the Jaguar*, Routledge, 2021
- Hartley, N., Payne, M., *The creative arts in palliative care*, Jessica Kingsley, 2008



- Hass-Cohen, N., Carr, R., Art therapy and clinical neuroscience, Jessica Kingsley Publishers, 2008
- Henley, David, Clayworks in art therapy: Plying the sacred circle, Jessica Kingsley Publishers, 2002
- Hiland, E. B., Therapy Tech - The digital transformation of mental healthcare, University of Minnesota Press, 2021
- Hinz, L. D., Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy, Routledge, 2019
- Hinz, L., Drawing from Within: Using Art to Treat Eating Disorders, Jessica Kingsley Publishers, 2006
- Hogan, S., Gender and difference in the arts therapies. Inscribed on the body, Routledge, 2020
- Hogan, S., Gender issues in art therapy, Jessica Kingsley Publishers, 2002
- Homeyer, L. E., Sweeney, D. S., Sandtray therapy - A practical manual, Routledge, 2022
- Houston, E. (ed), 3 Positive CBT Exercises, <https://positivepsychology.com/>
- Jackson, L. C., Cultural humility in art therapy, Jessica Kingsley Publishers, 2020
- Jennings, S., Healthy attachments and neuro-dramatic-play, Jessica Kingsley Publishers, 2010
- Joiner, L., The Big Book of even more therapeutic activity ideas for children and teens. Inspiring arts-based activities and character education curricula, Jessica Kingsley Publishers, 2016
- Jones, P., The arts therapies. A revolution in healthcare, Routledge, 2020
- Kagin, S. L., & Lusebrink, V. B., The expressive therapies continuum. The Arts in Psychotherapy, 5(4), 171-180, 1978
- Kaplan F. F., Art, science and art therapy. Repainting the picture, Jessica Kingsley Publishers, 2000

- Kaplan, F.F., Art therapy and social action: Treating the world's wounds, Jessica Kingsley Publishers, 2006
- Kerr, C., Hoshino, J., Family art therapy. Foundations of theory and practice (Routledge series on Family Therapy and Counseling), Routledge, 2007
- Kim, R., Cognitive behavioral therapy. Overcome anxiety, depression, stress and overthinking. Increase mental health and mental toughness through hypnosis and positive thinking, Independently published, 2020
- Kim, S., A computer system for the analysis of color-related elements in art therapy assessment: Computer Color-Related Elements Art Therapy Evaluation System (C CREATES). The Arts in Psychotherapy, 37(5), 378-386, 2010
- Kinai, M., Art therapy for dealing with depression, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2012
- Klorer, P. G., The effects of technological overload on children: An art therapist's perspective. Journal of the American Art Therapy Association, 26(2), 80-82, 2009
- Kniazzezh, C. R., Art Therapy, American Handbook of Psychiatry: Volume 7, 1981
- Knill, P. J., Levine, E.G., Levine, S.K., Principles and practice of expressive arts therapy. Toward a therapeutic aesthetics, Jessica Kingsley Publishers, 2004
- Kometiani, M.K., Art therapy treatment with sex trafficking survivors. Facilitating empowerment, recovery, and hope, Routledge, 2019
- Kramer, E., Art as Therapy: Planning and setting up groups, Jessica Kingsley Publishers, 2001
- Kuniavsky, M., Observing the user experience, Morgan Kaufmann Publishers, 2003
- Landgarten, H. B., Clinical art therapy, a comprehensive guide, Brunner/Mazel, 1987
- Levens, M., Eating disorders and magical control of the body treatment through art therapy, Routledge, 1995
- Levine, E.G., Levine S.K. (eds), Art in action. Expressive arts therapy and social change, Jessica Kingsley Publishers, 2011



- Levine, E.G., Levine S.K. (eds), Foundations of expressive arts therapy. Theoretical and clinical perspectives, Jessica Kingsley Publishers, 1998
- Levy, F.J., Dance and other expressive art therapies when words are not enough, Jessica Kingsley Publishers, 2020
- Liebmann M., Art therapy with physical conditions, Jessica Kingsley Publishers, 2015
- Liebmann, M., Art therapy and anger, Jessica Kingsley, 2008
- Liebmann, M., Art therapy for groups. A handbook of themes and exercises, Brunner-Routledge, 2004
- Liebmann, M., Art therapy in practice, Jessica Kingsley, 1989
- Liebmann, M., Arts approaches to conflict, Jessica Kingsley, 1996
- Ligon, S., Digital art revolution, Watson-Guption Publications, 2010
- Lloyd, K., Is a Hockney painting still a Hockney painting when it's created on an iPad? Design Week (Online), 2012. Retrieved from <http://www.designweek.co.uk/home/blog/3033389.article>
- MacWilliam, B., Complicated grief, attachment, and art therapy theory, treatment, and 14 ready-to-use protocols, Jessica Kingsley Publishers, 2017
- MacWilliam, B., Harris, B.T., Trottier, D.G., Long, K. (eds), Creative arts therapies and the LGBTQ community, Jessica Kingsley Publishers, 2019
- Malchiodi, C. A.(ed), Creative arts and Play therapy for attachment problems, The Guilford Press, 2014
- Malchiodi, C. A.(ed), Creative interventions with traumatized children, The Guilford Press, 2015
- Malchiodi, C. A.(ed), Expressive therapies, The Guilford Press, 2007
- Malchiodi, C. A.(ed), Handbook of art therapy, The Guilford Press, 2012
- Malchiodi, C. A., Medical art therapy with adults, Jessica Kingsley Publishers, 2004
- Malchiodi, C. A., The Handbook of art therapy and digital technology, Jessica Kingsley Publishers, 2018

- Malchiodi, C.A., *Understanding children's drawings*, The Guilford Press, 1998
- Marques, A., Queirós, R., *Digital therapies in psychosocial rehabilitation and mental health*, IGI Global, 2022
- McNeilly, J., *Group analytic art therapy*, Jessica Kingsley Publishers, 2005
- McNiff, S., *Art as medicine: Creating a therapy of the imagination*, Shambhala, 2009
- McNiff, S., *Integrating the arts in therapy. History, theory, and practice*, Charles C Thomas Pub, 2009
- Medina, A.M, García F.J.C, Olguín J.A.M. (2018), *Planning and allocation of digital learning objects with augmented reality to higher education students according to the VARK Model*. Available from:  
[https://www.researchgate.net/publication/328159784\\_Planning\\_and\\_Allocation\\_of\\_Digital\\_Learning\\_Objects\\_with\\_Augmented\\_Reality\\_to\\_Higher\\_Education\\_Students\\_According\\_to\\_the\\_VARK\\_Model](https://www.researchgate.net/publication/328159784_Planning_and_Allocation_of_Digital_Learning_Objects_with_Augmented_Reality_to_Higher_Education_Students_According_to_the_VARK_Model) [accessed April 10 2022].
- Mihailidis, A., Blunsden, S., Boger, J., Richards, B., Zutis, K., Young, L., et al. (2010), *Towards the development of a technology for art therapy and dementia: Definition of needs and design constraints*. *The Arts in Psychotherapy*, 37(4), 293-300, 2010,  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2010.05.004>
- Moon, B. L., *Art-based group therapy: Theory and practice*, Charles C Thomas Pub, 2016
- Moon, B. L., *Introduction to art therapy: Faith in the product*, Charles C Thomas Pub, 2016
- Moon, C. H. (ed.), *Materials and media in art therapy: Critical understandings of diverse artistic vocabularies*, Routledge, 2010
- Mosaics of meaning, Partnerships with black and minority ethnic communities to promote mental health: a handbook*, Published by NHS Greater Glasgow and Clyde, 2010
- Moschini, L. B., *Art, play, and narrative therapy using metaphor to enrich your clinical practice*, Routledge, 2018
- Moschini, L. B., *Drawing the line: Art therapy with the difficult client*, Wiley, 2004

- Mosinski, B. B., Video art and activism. In C. M. Moon (Ed.), *Materials and media in art therapy: Critical understandings of diverse artistic vocabularies* (pp.257-270), Routledge, 2010
- Murphy, J., *Art therapy with young survivors of sexual abuse lost for words*, Routledge, 2000
- Nucho, A. O., *The psychocybernetic model of art therapy*, Charles C Thomas Pub, 2003
- Orr, P. P., Social remixing: Art therapy media in the digital age. In C. M. Moon (Ed.), *Materials and media in art therapy: Critical understandings of diverse artistic vocabularies*. (pp. 89-100), Routledge, 2010
- Orr, P. P., Technology media: An exploration for inherent qualities. *The Arts in Psychotherapy*, 32(1), 1-11., 2005, <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2004.12.003>
- Orr, P. P., Technology training for future art therapists: Is there a need? *Journal of the American Art Therapy Association*, 23(4), 191-196, 2006.
- Oxford, L, Wiener, D. J. (eds), *Action therapy with families and groups using creative arts improvisation in clinical practice*, American Psychological Association, 2003
- Peppler, K. A., Media arts: Arts education for a digital age. *Teachers College Record*, 112(8), 2118-2153, 2010
- Peterson, B., Stovall, K., Elkins, D., & Parker-Bell, B., Art therapists and computer technology. *Journal of the American Art Therapy Association*, 22(3), 139-149, 2005
- Police Scotland, *Information for adult survivors of childhood abuse - Animation Film - Marketing Toolkit*, 2019
- Potash, J. S., Fast food art, talk show therapy: The impact of mass media on adolescent art therapy. *Journal of The American Art Therapy Association*, 26(2), 52-57, 2009
- Prensky, M., Digital natives, digital immigrants, part 1. *On The Horizon*, 9(5), 1-6, 2001a
- Prensky, M., Digital natives, digital immigrants, part 2: Do they really think differently? *On The Horizon*, 9(6), 1-6, 2001b
- Rabin, M., *Art therapy and eating disorders the self as significant form*, Columbia University Press, 2003





- Ramsay, G. G., Sweet, H. B., A creative guide to exploring your life self-reflection using photography, art, and writing, Jessica Kingsley, 2004
- Rappaport, L., Focusing-oriented art therapy: Accessing the body's wisdom and creative intelligence, Jessica Kingsley Publishers, 2008
- Rees, M., Drawing on difference. Art therapy with people who have learning difficulties, Routledge, 1998,
- Richardson, C., Expressive arts therapy for traumatized children and adolescents. A four-phase model, Routledge, 2015
- Riley, S., Contemporary art therapy with adolescents, Jessica Kingsley Publishers, 1999
- Robbins, A., Goffia-Girasek, D., Materials as an extension of the holding environment. In A. Robbins (Ed.), The artists as therapist, Jessica Kingsley Publishers, 2000
- Rosal, M. L., Cognitive-behavioral art therapy: From behaviorism to the third wave, Routledge, 2020
- Rosen, L. D., Teaching the iGeneration. Educational leadership, 68(5), 10-15, 2011
- Rosenberg, K., (2012, September 20). Gerhard Richter: 'Painting 2012'. The New York Times. Retrieved from <http://www.nytimes.com/2012/09/21/arts/design/gerhard-richter-painting-2012.html>
- Rubin, J. A., Approaches to art therapy. Theory and technique, Routledge, 2016
- Rubin, J. A., Art therapy - An Introduction, Routledge, 2010
- Rubin, J. A., Artful therapy, Wiley, 2005
- Rubin, J. A., Child art therapy, John Wiley & Sons, Inc., 2005
- Schroder, D., Little windows into art therapy. Small openings for beginning therapists, Jessica Kingsley Publishers, 2004
- Silverstone, L., Art therapy - The person-centred way art and the development of the person, Jessica Kingsley, 1997
- Silverstone, L., Art therapy exercises inspirational and practical ideas to stimulate the imagination, Jessica Kingsley Publishers, 2009

Simon, R. M, Self-healing through visual and verbal art therapy, Jessica Kingsley Publishers, 2005

Snow, S., D'Amico, M. (eds), Assessment in the creative arts therapies, designing and adapting assessment tools for adults with developmental disabilities, Charles C Thomas Publisher, 2009

Snyder, K., The digital art therapy frame: creating a 'magic circle' in teletherapy, International Journal of Art Therapy. To link to this article:  
<https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1871389> Published online: 01 Feb 2021.

Snyder, K., The practitioner's guide to child art therapy - Fostering creativity and relational growth, Routledge, 2013

Spinuzzi, C., The methodology of participatory design. Technical Communication, 52(2), 163-174, 2005

Steed, R., A Client-Centered Model of Instructional Design for Psychoeducation Interventions in Occupational Therapy, Occupational Therapy in Mental Health, 30:2, 126-143, 2014, To link to this article: <http://dx.doi.org/10.1080/0164212X.2014.878536>

Stein Safran, D., Art therapy and ADHD diagnostic and therapeutic approaches, Jessica Kingsley Publishers, 2002

Stone, J.(ed), Integrating technology into modern therapies - A clinician's guide to developments and interventions, Routledge, 2019

Su, C. Y., Chiu, C. H., Wang, T. I., The development of SCORM-Conformant learning content based on the learning cycle using participatory design. Journal of Computer Assisted Learning, 26(5), 392-406, 2010

Sunjin, N.C, An exploration of the qualities and features of art apps for art therapy, The Arts in Psychotherapy 41 (2014) 145-154

Thong, S. A., Redefining the tools of art therapy. Journal of the American Art Therapy Association, 24(2), 52-58, 2007,  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07421656.2007.10129583>

Timm-Bottos, J. (2016). Beyond counseling and psychotherapy, there is a field. I'll meet you there. *Journal of the American Art Therapy Association*, 33(3), 160-162, 2016, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07421656.2016.1199248>

Time to Change, London, Safeguarding staff around mental health: a toolkit for employers

Tuch, A., Bargas-Avila, J. A., Opwis, K., Symmetry and aesthetics in website design: It's a man's business. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1831-1837, 2010

Venkatesh, V., Morris, M. G., & Ackerman, P. L., A longitudinal field investigation of gender differences in individual technology adoption decision-making processes. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 83(1), 33-60, 2000

Wallace, K. O., There is no need to talk about this. Poetic inquiry from the art therapy studio, Sense Publishers, 2015

Waller, D., Arts therapies and progressive illness: Nameless dread, Routledge, 2002

Waller, D., Sibbett C., Art therapy and cancer care (Facing Death), Open University Press, 2005

Warren, B. (ed), Using the creative arts in therapy. A practical introduction, Taylor & Francis Group, 2003

Warren, B. (ed), Using the creative arts in therapy and healthcare. A practical introduction, Routledge, 2008

Weston, S., Art Therapy with Neurological Conditions, Jessica Kingsley Publishers, 2015

Wheatley, D. N., BipolART: Art and bipolar disorder: A personal perspective, Springer Science & Business Media, 2012

Wilson, H., Digital delivery of mental health therapies, a guide to the benefits and challenges, and making it work, Jessica Kingsley Publishers, 2022

Wong, D., Lay, P.M.H., Found objects in art therapy: Materials and process, Jessica Kingsley Publishers, 2021

World Health Organization, Doing what matters in times of stress - An Illustrated Guide, 2020

Zubala, A., Karkou V., Arts therapies in the treatment of depression, Routledge, 2020



Zubala, A., Kennell, N., Hackett, S., Art therapy in the digital world: An integrative review of current practice and future directions, *Front. Psychol.* 12:595536. 2021, Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.600070/full>

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

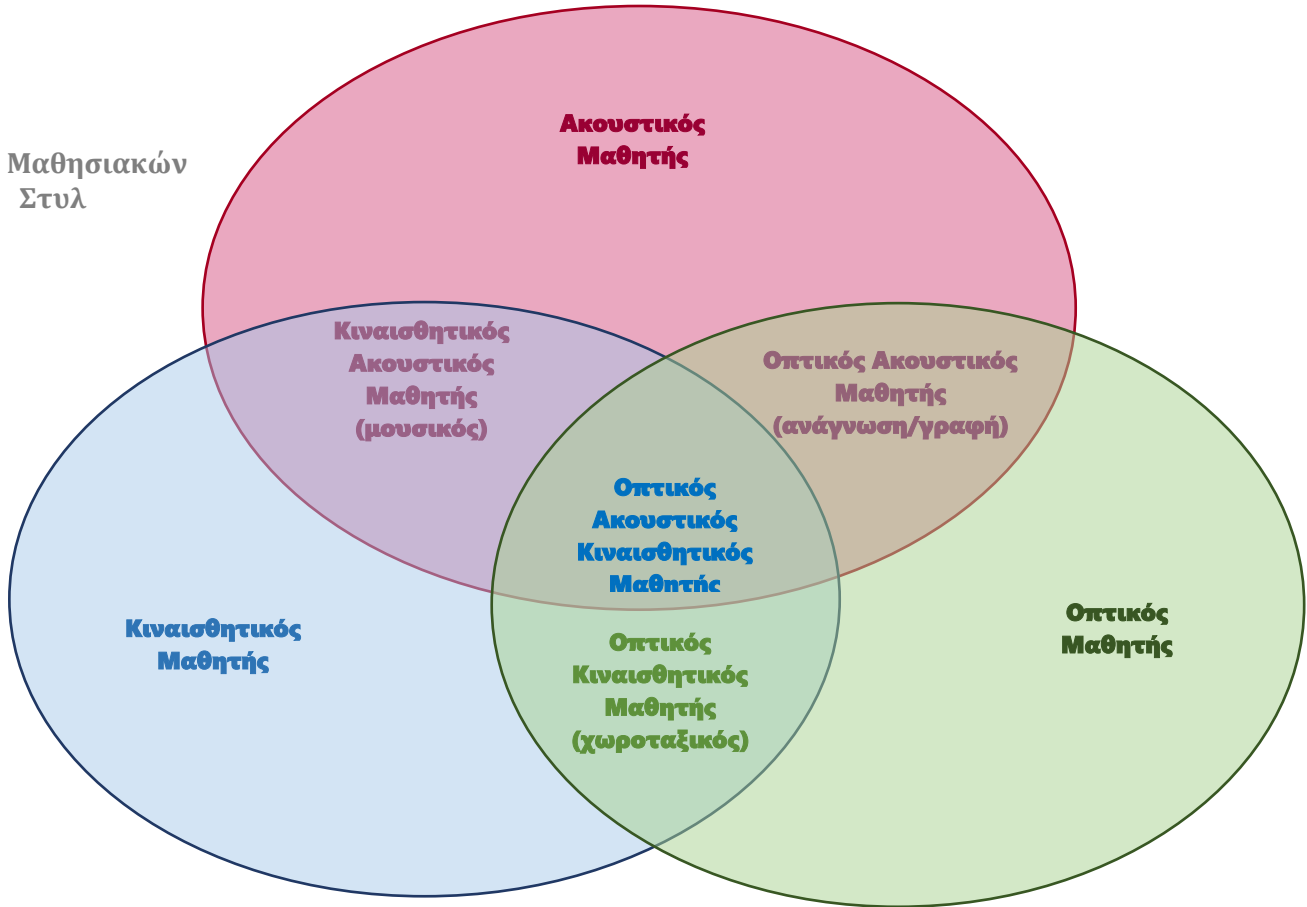
### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: Χρήση των στυλ διδασκαλίας VARK για τον προσδιορισμό των τρόπων μάθησης

#### Στρατηγικές Διδασκαλίας για τα Μαθησιακά Στυλ VARK<sup>4</sup>

Στρατηγικές διδασκαλίας για το οπτικό στυλ μάθησης	Στρατηγικές διδασκαλίας για το ακουστικό στυλ μάθησης	Στρατηγικές διδασκαλίας για το αναγνωστικό στυλ μάθησης	Στρατηγικές διδασκαλίας για το κιναισθητικό στυλ μάθησης
<p><b>Να</b></p> <p><b>χρησιμοποιούνται:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Γραπτές οδηγίες,</li> <li>• Ενοιολογικοί χάρτες</li> <li>• Διαγράμματα, μοντέλα, συνοπτικοί πίνακες</li> <li>• Κινούμενα σχέδια Η/Υ,</li> <li>• Βίντεο, διαφάνειες, φωτογραφίες και εικονογραφήσεις.</li> </ul>	<p><b>Να</b></p> <p><b>χρησιμοποιούνται:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Προφορικές οδηγίες,</li> <li>• Επανάληψη παρόμοιων ήχων,</li> <li>• Ηχητικά ερεθίσματα,</li> <li>• Διάλογος, συζητήσεις και αντιπαραθέσεις,</li> <li>• Καταιγισμός ιδεών (Brainstorming),</li> <li>• Ανάγνωση του ίδιου κειμένου με διαφορετικό αναστοχασμό,</li> <li>• Καθοδηγούμενη και σχολιαζόμενη ανάγνωση.</li> </ul>	<p><b>Να</b></p> <p><b>χρησιμοποιούνται:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάγνωση και συγγραφή πληροφοριών,</li> <li>• Λογοτεχνικές συνθέσεις, περιοδικά, ιστολόγια (blogs) και εκθέσεις,</li> <li>• Σύνταξη περίληψης, κριτικής και εκθέσεων ιδεών,</li> <li>• Εξέταση κειμένων συνομηλίκων.</li> </ul>	<p><b>Να</b></p> <p><b>χρησιμοποιούνται:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παιχνίδι ρόλων και δραματοποίηση,</li> <li>• Δυναμική της ομάδας που απαιτεί καθιστή και όρθια θέση,</li> <li>• Πίνακας κιμωλίας για την επίλυση προβλημάτων,</li> <li>• Αντικείμενα για την εξήγηση φαινομένων,</li> <li>• Χειρονομίες που θα συνοδεύουν τις προφορικές ιδέες.</li> </ul>

<sup>4</sup> Antonia Mireles Medina, Planning and Allocation of Digital Learning Objects with Augmented Reality to Higher Education Students According to the VARK Model, 2018

Τύποι Μαθησιακών  
Στυλ





## Howard Gardner – Πολλαπλές Νοημοσύνες<sup>5</sup>

<sup>5</sup> <https://www.educationcorner.com/learning-styles.html>  
<https://oaklearners.ca/learning-styles-student-differentiation/>



Digital art therapy for youth with developing or existing mental health conditions - ARTY

Project Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: Σχετικά προγράμματα, μελέτες, εκθέσεις, οδηγοί και εργαλειοθήκες σε επίπεδο ΕΕ

Τύπος Θεραπείας	ΚΥΠΡΟΣ	ΕΛΛΑΔΑ	ΙΤΑΛΙΑ	ΡΟΥΜΑΝΙΑ	ΙΣΠΑΝΙΑ
<b>Οπτική:</b>					
Ψηφιοποιημένη Τέχνη		<a href="#"><u>ΔΙΕΘΝΕΣ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ (ADAF)</u></a>		<a href="#"><u>ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΣΤΗ ΡΟΥΜΑΝΙΑ</u></a>	
Ζωγραφική με φως					
Φωτοθεραπεία		<a href="#"><u>Η φωτογραφία ως θεραπευτική εμπειρία</u></a>	<a href="#"><u>Πρακτικές και μεθοδολογίες εικαστικής θεραπείας που χρησιμοποιούνται στη θεραπευτική αντιμετώπιση</u></a>		





Digital art therapy for youth with developing or existing mental health conditions - ARTY

Project Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

Τύπος Θεραπείας	ΚΥΠΡΟΣ	ΕΛΛΑΔΑ	ΙΤΑΛΙΑ	ΡΟΥΜΑΝΙΑ	ΙΣΠΑΝΙΑ
			<a href="#">θυμάτων κακοποίησης και βίας</a>		
Βίντεο		<a href="#">Βίντεο-Φωτοθεραπεία</a>			<a href="#">REC Reflect Experiment Capture</a>
Επαυξημένη εικονική πραγματικότητα					
<b>Ακουστική:</b>					
Ψηφιακή μουσικοθεραπεία					
Αφηγηματική θεραπεία (αφήγηση ιστοριών)					
Συνεργασία	<a href="#">Σωματείο Εικαστικών Θεραπευτών και Φίλων (CArTA)</a>				<a href="#">Εικαστική θεραπεία και αναπηρία</a>
<b>Αναγνωστική και Κινησθητική:</b>					



Τύπος Θεραπείας	ΚΥΠΡΟΣ	ΕΛΛΑΔΑ	ΙΤΑΛΙΑ	ΡΟΥΜΑΝΙΑ	ΙΣΠΑΝΙΑ
Δημιουργικές δομές φιλοξενίας		<a href="#"><u>Art Mentoring σε Δομές Ψυχικής Υγείας</u></a>			
Δημοσιεύσεις			<a href="#"><u>Εικαστική Θεραπεία κατά τη διάρκεια μιας Κρίσης Ψυχικής Υγείας: Έκθεση Αντικτύπου της Πανδημίας του Κορονοϊού</u></a>	<a href="#"><u>Οδηγός Εικαστικού/ής Θεραπευτή/ριας</u></a>	<a href="#"><u>Έγγραφα εικαστικής θεραπείας και καλλιτεχνικής εκπαίδευσης για την κοινωνική ένταξη</u></a>
			<a href="#"><u>Εικαστική θεραπεία στην εποχή του Covid</u></a>	<a href="#"><u>ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΙΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ</u></a>	
			<a href="#"><u>Εικαστική Θεραπεία: Παιδικό Παιχνίδι</u></a>		



Digital art therapy for youth with developing or existing mental health conditions - ARTY

Project Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

Τύπος Θεραπείας	ΚΥΠΡΟΣ	ΕΛΛΑΔΑ	ΙΤΑΛΙΑ	ΡΟΥΜΑΝΙΑ	ΙΣΠΑΝΙΑ
			<a href="#"><u>Η άνθηση των βιβλίων ζωγραφικής και η εικαστική θεραπεία: ποια είναι η σχέση μεταξύ των δύο;</u></a>	<a href="#"><u>Η ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΨΥΧΟΠΑΘΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ</u></a>	
<b>Κινησθητική:</b>					
Εικαστικές τέχνες, μουσική, θέατρο, χορός, αρχιτεκτονική, νέα μέσα και σχεδιασμός	<a href="#"><u>Art psychotherapy</u></a>	<a href="#"><u>ART4MORE</u></a>	<a href="#"><u>Ψυχόδραμα και Κινηματογράφος σε έναν Θάνατο</u></a>	<a href="#"><u>Οδηγός εργασίας με τεχνικές εικαστικής θεραπείας για γονείς</u></a>	<a href="#"><u>Έργο Ψηφιακής Εικαστικής Θεραπείας ΤΠΕ</u></a> <a href="#"><u>Danya Loyola - Meu Turó</u></a>
					<a href="#"><u>La Candela - Θέατρο και Κοινότητα</u></a>
Χοροθεραπεία (βίντεο-χορός)					



Digital art therapy for youth with developing or existing mental health conditions - ARTY

Project Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

Τύπος Θεραπείας	ΚΥΠΡΟΣ	ΕΛΛΑΔΑ	ΙΤΑΛΙΑ	ΡΟΥΜΑΝΙΑ	ΙΣΠΑΝΙΑ
Διαδραστικά παιχνίδια (παιγνιοθεραπεία)				<a href="#"><u>EDULIER-ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ ΨΗΦΙΑΚΗ ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ (DI)</u></a>	
Πολυαισθητηριακές δραστηριότητες (οπτικές ίνες)					
Δημιουργική	<a href="#"><u>Μουσικοθεραπεία</u></a>				<a href="#"><u>Connect-Art</u></a>
					<a href="#"><u>Συνεδρία εικαστικής θεραπείας για άτομα με νοητική αναπηρία</u></a> <a href="#"><u>Sesión de Arteterapia con personas con discapacidad intelectual</u></a>



Digital art therapy for youth with developing or existing mental health conditions - ARTY

Project Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

Τύπος Θεραπείας	ΚΥΠΡΟΣ	ΕΛΛΑΔΑ	ΙΤΑΛΙΑ	ΡΟΥΜΑΝΙΑ	ΙΣΠΑΝΙΑ
Συναισθηματική έκφραση	<a href="#"><u>Αέλιος: Κέντρο Εικαστικής Θεραπείας</u></a>		<a href="#"><u>Υποστήριξη της τέχνης μέσω καινοτόμων εργαλείων για την εργασία στον τομέα της νεολαίας</u></a>	<a href="#"><u>Σχέδιο παρέμβασης για τη μείωση του άγχους των μαθητών/ριών</u></a>	<a href="#"><u>Εργαστήριο εικαστικής θεραπείας Πικάσο</u></a>
			<a href="#"><u>D.R.E.A.M Project Παρέχοντας συνειδητοποίηση και ενδυνάμωση σε ανηλίκους</u></a>	<a href="#"><u>Εφαρμόζοντας την εικαστική θεραπεία στην εργασία με παιδιά και νέους/ες σε καταστάσεις κινδύνου (έργο)</u></a>	



*Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/ριών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.*