



GHID DE TERAPIE PRIN ARTĂ

De la terapia tradițională
la terapia digitală

*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



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

Cuprins

INTRODUCERE	3
MEDIILE ȘI MATERIALELE TRADIȚIONALE ȘI DIGITALE UTILIZATE ÎN TERAPIA PRIN ARTĂ ONLINE	9
Desen.....	11
Pictură.....	11
Argilă.....	11
Colaj.....	12
Bricolaj.....	12
Sculpturi.....	13
Instalații digitale.....	13
Video-artă și animație.....	13
FOTOGRAFIE ȘI FILM	14
Fototerapie.....	14
Fotografie terapeutică.....	15
Terapia prin artă fotografică.....	15
Videoterapie.....	15
Video Art Terapie prin sunet.....	17
Aplicații software utile pentru artele vizuale.....	19
TERAPIE MUZICALĂ	21
Diferitele tipuri și metode de terapie prin muzică.....	22
Lista de tehnici de terapie prin muzică.....	24
Aplicații disponibile pentru terapia prin muzică.....	25
PROBLEME DE ETICĂ, JURIDICE ȘI DE BUNE PRACTICI.....	27
ORGANIZAȚIA MONDIALĂ A SĂNĂȚĂII (OMS) Grija de sine și sănătatea digitală	34
CADRUL TERAPEUTIC ONLINE	37
GRIJA DE SINE A TERAPEUTULUI PRIN ARTĂ CE LUCREAZĂ ÎN MEDIUL DIGITAL	38
EVALUAREA STILULUI DE ÎNVĂȚARE.....	39
RESURSE UTILE	40
REFERINȚE BIBLIOGRAFICE	42
ANEXE.....	55
ANEXA 1: Utilizarea stilurilor de predare VARK pentru a identifica modurile de învățare	55
ANEXA 2: Programe relevante la nivelul UE, studii relevante, rapoarte, ghiduri și seturi de instrumente	57

INTRODUCERE

Acest ghid își propune să sprijine organizațiile și profesioniștii relevanți (de exemplu, lucrătorii de tineret, psihologii, asistenții sociali și practicienii) să implementeze sesiuni de terapie prin artă pentru tinerii cu tulburări psihologice prin utilizarea instrumentelor digitale.

Ghidul a fost elaborat în colaborare de un consorțiu de organizații din țări ale UE la care participă următoarele organizații: KMOP (Grecia); ESTUAR (România); CARDET (Cipru); INTRAS (Spania); HABILITAS (România); ANZIANI E NON SOLO (Italia).

Conținutul a fost elaborat în mai multe etape, printre care:

- Întâlniri online;
- Cercetare documentară;
- Reuniuni de consultare cu partenerii;
- Ghiduri și dezvoltarea unui program de consolidare a capacităților;
- Revizuire și corecții din partea partenerilor;
- Elaborarea proiectului de ghid;
- Teste pilot în țările partenere

Fiecare partener a identificat bune practici pentru utilizarea terapiei prin artă digitală în vederea asigurării unei bune sănătăți mintale a tinerilor. Acestea sunt incluse în Anexa 2 și sunt rezumate în conformitate cu modelul VARK (Anexa 1), care a fost utilizat pentru a identifica gama de modalități senzoriale prin care oamenii selectează informațiile în funcție de interesele sau preferințele lor de învățare: Vizual, Auditiv, Citire și Kinestezic.

Aplicația pilot este dezvoltată prin testare pe teren și evaluată de către utilizatorii din Grecia, Italia, Spania, Cipru și România.

Evaluarea globală este realizată prin intermediul Artit (Marea Britanie), care aduce în cadrul consorțiului expertiza sa în domeniul artelor.

Odată cu restricțiile impuse de pandemia Covid, profesioniștii din toate domeniile, inclusiv cel al sănătății mintale, au trebuit să se adapteze la noua situație. Aceștia au făcut față provocărilor prin adoptarea și adaptarea comunicării online, sprijinind nevoile clienților. Acest lucru este valabil și pentru terapia prin artă, care poate folosi acum instrumente digitale pentru a ajunge la tineri, care sunt nativi digitali și mai dispuși să lucreze online decât față în față.

Potrivit lui Malchiodi, "**Terapiile expresive**" sunt un termen folosit adesea pentru a defini utilizarea terapeutică a artelor și a jocului cu copii, adolescenți, adulți, familii și grupuri. La fel ca și terapiile verbale, terapiile expresive caută să faciliteze schimbarea, comunicarea, rezolvarea problemelor și abilitățile interpersonale, precum și să crească și să îmbunătățească sănătatea și bunăstarea indivizilor de toate vârstele. Cu toate acestea, spre deosebire de terapiile strict verbale, aceste metode implică participarea intenționată și activă a individului și sunt adesea completate de intervenții verbale. Ca urmare, aceste abordări încurajează clienții să se angajeze într-un proces de autoexprimare cu obiectivul de a comunica sentimente, gânduri, experiențe și percepții în moduri care nu sunt întotdeauna realizate doar prin cuvinte. Terapiile expresive au fost aplicate unei game largi de populații de clienți, inclusiv, dar fără a se limita la, cei cu tulburări psihiatrice, dizabilități cognitive, traume și pierderi, dependențe, probleme de relaționare și tulburări de dezvoltare. Consilierii, psihologii, asistenții sociali și terapeuții de familie și de cuplu pot, de asemenea, să aplice principiile și practicile descrise aici și să-și îmbunătățească abilitățile de a integra o varietate de metode creative în tratament.

Terapiile expresive sunt definite ca fiind utilizarea artei, a muzicii, a dansului/mișcării, a teatrului, a poeziei/scrișului creativ, a jocului și a desenului cu nisip în contextul psihoterapiei, al consilierii, al reabilitării sau al îngrijirii sănătății. Mai multe dintre terapiile expresive sunt considerate, de asemenea, "terapii de arte creative" - în special arta, muzica, dansul/mișcarea, teatrul și poezia/scrierea creativă, conform Coaliției Naționale a Asociațiilor de Terapii de Arte Creative (2004a; în continuare abreviat în original ca NCCATA). În plus, terapiile expresive sunt uneori denumite "abordări integrative" atunci când sunt utilizate în mod intenționat în combinație în cadrul tratamentului.

În timp ce terapiile expresive pot fi considerate un domeniu unic al psihoterapiei și consilierii, în cadrul acestui domeniu există un set de abordări individuale, definite după cum urmează:

- Terapia prin artă folosește mijloacele artistice, imaginile și procesul creativ și respectă răspunsurile pacientului/clientului la produsele create ca reflecții ale dezvoltării, abilităților, personalității, intereselor, preocupărilor și conflictelor. Este un mijloc terapeutic de reconciliere a conflictelor emoționale, de stimulare a conștientizării de sine, de dezvoltare a abilităților sociale, de gestionare a comportamentului, de rezolvare a problemelor, de reducere a anxietății, de ajutor în orientarea către realitate și de creștere a stimei de sine (American Art Therapy Association, 2004).

- Terapia prin muzică folosește muzica pentru a produce schimbări pozitive în funcționarea psihologică, fizică, cognitivă sau socială a persoanelor cu probleme de sănătate sau educaționale (American Music Therapy Association, 2004).

- Terapia prin teatru este utilizarea sistematică și intenționată a proceselor, produselor și asociațiilor de dramă/teatru pentru a atinge obiectivele terapeutice de ameliorare a simptomelor, de integrare emoțională și fizică și de dezvoltare personală. Este o abordare activă care ajută clientul să își spună povestea pentru a rezolva o problemă, pentru a realiza o stare de catharsis, pentru a extinde profunzimea și amploarea experienței interioare, pentru a înțelege semnificația imaginilor și pentru a întări capacitatea de a respecta rolurile personale, sporind în același timp flexibilitatea între roluri (National Drama Therapy Association, 2004).

- Terapia prin dans/mișcare se bazează pe presupunerea că trupul și mintea sunt interrelaționate și este definită ca fiind utilizarea psihoterapeutică a mișcării ca un proces care favorizează integrarea emoțională, cognitivă și fizică a individului. Terapia prin dans/mișcare produce schimbări în sentimente, cogniție, funcționare fizică și comportament (NCCATA, 2004b).

- Terapia prin poezie și biblioterapia sunt termeni utilizați ca sinonime pentru a descrie utilizarea intenționată a poeziei și a altor forme de literatură pentru vindecare și dezvoltare personală (NCCATA, 2004c).

- Terapia prin joc este utilizarea sistematică a unui model teoretic pentru a stabili un proces interpersonal în care terapeuții prin joc instruiți folosesc puterile terapeutice ale jocului

pentru a ajuta clienții să prevină sau să rezolve dificultățile psihosociale și să obțină o creștere și dezvoltare optimă (Boyd-Webb, 1999; Landreth, 1991).

- Terapia prin joc cu nisip este o formă creativă de psihoterapie care folosește o cutie de nisip și o colecție mare de miniaturi pentru a permite clientului să exploreze straturile profunde ale psihicului într-un format cu totul nou. Prin construirea unei serii de "imagini de nisip", clientul este ajutat să își illustreze și să își integreze starea psihologică.

- Abordarea integrată a artelor sau terapia intermodală (cunoscută și sub numele de terapie multimodală) implică două sau mai multe terapii expresive pentru a stimula conștientizarea, a încuraja creșterea emoțională și a îmbunătăți relațiile cu ceilalți. Terapia intermodală se distinge de disciplinele sale apropiate, cum ar fi terapia prin artă, terapia prin muzică, terapia prin dans/mișcare și terapia prin teatru, prin faptul că se bazează pe interrelația dintre arte. Ea se bazează pe o varietate de orientări, inclusiv artele ca terapie, psihoterapia prin artă și utilizarea artelor pentru vindecarea tradițională (Knill, Barba și Fuchs, 1995).

Hanley descrie **terapiile prin artă online** ca fiind **ecosisteme virtuale pozitive**:

- "**pozitive**", deoarece urmăresc să creeze spații sigure pentru ca persoanele să aibă acces la sprijin și să exploreze lucruri din viața lor,
- "**virtuale**", deoarece sunt online, și
- "**ecosisteme**", deoarece acestea oferă un set bogat și multifacțat de resurse interrelaționate. (Hanley et al. 2019)

Terapie (prin artă) online - Aproape tot ceea ce se face față în față ar putea fi făcut online cu metode tradiționale sau digitale, folosind echipamente digitale.

	Terapie prin artă tradițională	Echipamente digitale
Terapie față în față	X	X
Terapie online	X	X

Terapia online poate fi accesată prin e-mail, mesagerie instantanee/în timp real, videoconferință, telefon, mesaje vocale transmise prin internet [Voice over Internet Protocol (VoIP)], realitate virtuală, bloguri, vloguri, social media și aplicații.

Momentul comunicării între terapeut și client

În unele cazuri, **comunicarea este sincronă**, în care contactul dintre terapeut (sau program) și client este **instantaneu**, cum ar fi videoconferințele și terapia cognitiv-comportamentală computerizată. În altele, **comunicarea este asincronă**, în care există o **întârziere** între intervențiile terapeutice, de exemplu prin utilizarea e-mailului. Sprijinul digital poate fi facilitat direct de un terapeut sau de un susținător online sau poate fi computerizat, în cazul în care sprijinul este preprogramat și ia forma unui sprijin terapeutic autoadministrat.

În plus, sprijinul digital poate fi accesat prin intermediul unei serii de tehnologii, inclusiv telefoane mobile, computere personale, laptopuri sau tablete, iar cercetările sugerează că dezvoltarea și posibilitățile de a oferi intervenții digitale comerciale prin intermediul consolelor de jocuri nu sunt departe (Colder Carras et al. 2018).

Terapia prin artă se poate face în **grupuri sau în ședințe individuale**.

Beneficii și limitări ale terapiei prin artă online și ale mediilor artistice digitale online

Printre beneficiile generale se numără **accesibilitatea și flexibilitatea serviciilor**, potențialul de a oferi sprijin celor care nu ar putea sau nu ar avea acces la opțiunile tradiționale, precum și oportunitățile și posibilitățile pe care le creează.

Accesibilitate și flexibilitate

Modalitățile de lucru digitale sau la distanță oferă beneficii semnificative în ceea ce privește accesul la asistența medicală pentru sănătate mintală. Persoanele pot avea acces la sprijin specializat, indiferent de locul în care se află. Aceștia își pot asigura continuitatea îngrijirii dacă se mută de acasă, merg la universitate sau călătoresc cu serviciul. Oamenii nu trebuie să se deplaseze poate uneori pentru ore întregi pentru o programare de 50 de minute sau să rezolve aspectele logistice legate de orice responsabilitate de îngrijire. Acest lucru se poate referi, de asemenea, la costurile financiare, în cazul celor pentru care deplasarea la programări are un impact financiar. Cercetările au sugerat că unele persoane pot accesa servicii digitale de sănătate mintală care, altfel, nu ar căuta sprijin (Titov et al. 2019). În același timp, există în continuare diferențe semnificative în ceea ce privește alfabetizarea digitală, competența și accesul la tehnologie. Torous et al. (2020) descriu acest lucru ca fiind o chestiune de echitate și justiție socială. Există pericolul de a presupune un nivel de bază al tehnologiilor în viața oamenilor. Cei care nu au un adăpost s-ar putea să se lupte pentru a găsi puncte de încărcare sau să își compromită intimitatea prin faptul că trebuie să

utilizeze rețele deschise. Familiile cu venituri mici pot avea un singur dispozitiv comun pentru toată familia. Gratzner et al. (2021) evidențiază faptul că multe persoane încă nu au acces fiabil la internet cu bandă largă. Cu toate acestea, ei sugerează, de asemenea, soluții potențiale, cum ar fi existența unor "camere digitale" în cadrul spitalelor și clinicilor, cu calculatoare utilizabile și dezvoltarea de cursuri și resurse gratuite de alfabetizare digitală.

Stigma și rușinea

Din păcate, există încă o stigmatizare considerabilă în ceea ce privește căutarea de sprijin pentru sănătatea mintală. Acest lucru poate fi o barieră semnificativă în calea accesului persoanelor la servicii. Mulți oameni se tem de ceea ce ar putea crede ceilalți dacă sunt văzuți în sala de așteptare sau dacă intră în clădire, sau se întreabă ce le-ar spune celor din viața lor despre locul în care se află. Aceste bariere pot fi reduse, sau chiar eliminate complet, prin utilizarea tehnologiilor digitale (Thomas et al. 2021). Prin intermediul platformelor digitale, există "capacitatea de a reuni persoane care se confruntă cu probleme similare, inclusiv cu probleme neobișnuite, indiferent de locația lor sau de limitările fizice" (Suler 2016, p. 384). Acest lucru poate contribui la reducerea experienței de a fi "ciudat" sau "anormal" și, la rândul său, la reducerea nivelurilor de rușine. Opțiunile digitale pot oferi, de asemenea, o oportunitate de a explora diferite aspecte ale identității unei persoane, fără a trebui încă să gestioneze consecințele dezvoltării acestora prietenilor și familiei. Suler (2016) descrie modul în care spațiul cibernetic poate fi văzut ca un "spațiu de tranziție între sine și celălalt" (p.22), care creează un tărâm în care pot fi proiectate așteptările, fanteziile, speranțele și dorințele personale.

Ce afecțiuni tratează terapia prin artă?

Terapia prin artă este utilizată pentru a trata atât afecțiunile fizice, cât și cele psihice și pentru a aborda simptomele legate de problemele cronice de sănătate, inclusiv:

- Depresie, anxietate și fobii
- Tulburare de panică
- Durere/pierdere
- Recuperarea în cazul dependenței
- Gestionarea comportamentului nedorit
- Astma
- Burnout, oboseală
- Boli neurodegenerative
- Simptome fizice și psihologice legate de cancer
- Tulburare de stres post-traumatic/recuperare după traume

MEDIILE ȘI MATERIALELE TRADIȚIONALE ȘI DIGITALE UTILIZATE ÎN TERAPIA PRIN ARTĂ ONLINE

Art-terapeuții sunt, în general, familiarizați cu o varietate de medii, materiale și procese utilizate în terapia prin artă. Cu toate acestea majoritatea terapeuților prin artă nu cunosc totul despre gama vastă de medii, materiale, procese și tehnici artistice disponibile în prezent.

Utilizarea tehnologiei digitale în terapia prin artă nu se limitează la instrumentele de comunicare online, ci se extinde și la practica față în față. Ea poate lărgi accesul pentru acei clienți care, altfel, nu s-ar putea implica în materialele artistice tradiționale.

Istoric¹

"John Whitney, un pionier al graficii computerizate, a dezvoltat prima artă generată pe calculator la începutul anilor 1960, utilizând operații matematice pentru a crea artă. În 1963, Ivan Sutherland a inventat prima interfață grafică pe calculator interactivă cu utilizatorul, cunoscută sub numele de Sketchpad. Andy Warhol a creat artă digitală cu ajutorul unui Commodore Amiga, când computerul a fost prezentat public la Lincoln Center, New York, în iulie 1985. O imagine a lui Debbie Harry a fost captată în monocromie de o cameră video și digitalizată într-un program grafic numit ProPaint. Warhol a manipulat imaginea adăugând culoare prin folosirea umpluturilor dintre pixeli cu o selecție de culori generate de computer.

După o anumită rezistență inițială, impactul tehnologiei digitale a transformat activități precum pictura, literatura, desenul, sculptura și muzica/artele sonore, în timp ce au apărut noi tehnici, precum arta pe internet, arta instalațiilor digitale și realitatea virtuală.

Artă care folosește instrumente digitale

Arta digitală poate fi generată pur și simplu pe calculator (cum ar fi fractalii și arta algoritmică) sau preluată din alte surse, cum ar fi o fotografie scanată sau o imagine desenată cu ajutorul unui software de grafică vectorială cu ajutorul unui mouse sau al unei tablete grafice. Operele de artă sunt considerate picturi digitale atunci când sunt create în mod similar cu picturile nedigitale, dar folosind un software pe o platformă de calculator și producând digital imaginea rezultată ca fiind pictată pe pânză.

¹ https://en.wikipedia.org/wiki/Digital_art

Pe fondul opiniilor variate cu privire la avantajele și dezavantajele tehnologiei digitale asupra artelor, se pare că există un consens puternic în cadrul comunității de artă digitală, care consideră că aceasta a creat o "expansiune vastă a sferei creative", adică că a extins foarte mult oportunitățile creative disponibile pentru artiștii profesioniști și neprofesioniști deopotrivă."

Terapia prin artă digitală include toate formele de media bazate pe tehnologie, inclusiv colajul digital, ilustrațiile, filmele și fotografiile care sunt folosite de terapeuți pentru a ajuta clienții să creeze artă ca parte a procesului de terapie. Mai multe circumstanțe au facilitat creșterea recentă a aplicațiilor de terapie prin artă digitală cu copii, adolescenți și adulți. În primul rând, în prezent există o largă disponibilitate de echipamente digitale și software pentru crearea de imagini nu numai pe ecranul unui computer, ci și pe telefoane mobile și alte dispozitive compacte. Este un lucru obișnuit pentru mulți clienți să se aștepte acum la livrarea instantanee a comunicării, să se conecteze cu ceilalți și să primească informații și imagini cu viteza luminii (Klorer, 2009).

Programele de filmare online ușor accesibile, camerele web, camerele video și omniprezentul YouTube au generat posibilități inimaginabile cu doar un deceniu în urmă.

Un număr tot mai mare de clienți de terapie prin artă sunt influențați și implicați zilnic în media digitală și în rețelele sociale virtuale. În plus, realizarea de filme digitale este, de asemenea, la îndemâna unui computer de acasă cu o cameră web (cameră foto) și alte echipamente ușor de utilizat ce au făcut posibilă înregistrarea de către clienți a narațiunilor digitale, cunoscute și sub numele de povestiri digitale (Hartley & McWilliams, 2009).

Aceste filme autobiografice scurte, la persoana întâi, sunt create prin combinarea vocii înregistrate, a imaginilor fixe și în mișcare, a muzicii și a altor sunete; cu implicarea unui terapeut, acestea devin o versiune contemporană a terapiei narative. Pe scurt, este o formă modernă, "mediatizată" de povestire (Lundby, 2008) care exprimă sinele, permite participanților să îi vadă pe alții și să răspundă la mai multe povești prin intermediul tehnologiei;

Lumea artei în sine a influențat, de asemenea, includerea mediilor digitale în terapia prin artă. Artiștii contemporani au introdus ideea că imaginile pot fi construite, deconstruite, asamblate și manipulate printr-o varietate de mijloace digitale, deschizând o nouă gamă de exprimare de sine prin combinarea imaginilor preexistente.

Desen.

Desenul este cel mai utilizat mediu pentru evaluarea și tratamentul prin art-terapie datorită portabilității, ușurinței de utilizare și calităților sale ușor de standardizat. Materialele de desen includ creioane, creioane colorate, markere, cretă și pasteluri de ulei și implică un fel de suprafață (de obicei, diverse tipuri de hârtie) pe care se desenează. Odată cu utilizarea din ce în ce mai frecventă a mediilor de artă digitală, desenul are loc, de asemenea, pe laptopuri și chiar pe telefoane mobile, cu ajutorul aplicațiilor (apps) și al software-urilor specializate.

Pictură.

Materialele de pictură includ acuarele, tempera, vopsele pentru degete, acrilice, uleiuri și cerneluri, precum și un instrument (pensulă, stilou sau chiar mâinile) cu care să pictezi. Ca și desenul, include o suprafață, cum ar fi pânza, hârtia pentru acuarelă, tabla sau panourile. De asemenea, pictura poate avea loc și în format electronic, pe ecranul unui computer, prin intermediul unui software de pictură digitală.

Unul dintre probabil cele mai populare tipuri este pictura digitală. Aceasta a luat naștere în anii 1990, încorporând în sine unele tehnici tradiționale - pictura în ulei, acuarela și impasto. Diferența dintre pictura tradițională și cea digitală se referă la instrumentele pe care le folosesc - pensule și vopsele VS computere și tablete. Procesul de desenare pe o tabletă grafică este similar cu pictura tradițională. De fapt, există anumite trăsături recognoscibile ale acestei arte computerizate - de exemplu, repetarea mecanică a acelorași elemente, ceea ce duce uneori la o anumită abstractizare a operei de artă. Pictura digitală include, de asemenea, pictura 3D, care devine din ce în ce mai populară în ultimii ani.

Argilă

Argila încurajează gândirea tridimensională și utilizarea simțurilor tactile; aceasta include materiale care provin din pământ, plastilină, Play-Doh, Fimo sau aluat din sare și făină făcut în casă. Lucrul cu argila poate fi o experiență practică sau poate implica instrumente pentru a o forma, modela, imprima sau decora înainte ca aceasta să se întărească, în cazul argilelor ceramice sau cu a celor ce usucă singure; poate include, de asemenea, lucrul pe roata olarului sau pe un echipament similar (Henley, 2002).

Colaj

Un mediu popular în terapia prin artă, materialele de colaj pot include aproape orice material care poate fi lipit pe o suprafață (hârtie, carton, pânză sau alt suport) și pot fi bidimensionale (hârtii, imagini din reviste și fotografii) sau tridimensionale (resturi de lemn, fire, fibre, țesături, materiale naturale și obiecte de artizanat).

Kagin și Lusebrink (1978), Lusebrink (1990) și Hinz (2009) propun un **continuum al terapiilor expresive (CTE)** care oferă un cadru pentru înțelegerea și evaluarea terapiei prin artă în ceea ce privește **produsul, procesul și persoana**. CTE oferă unul dintre singurele cadre cuprinzătoare pentru a descrie modul în care diverse materiale și procese artistice sunt utilizate în terapia prin artă. Acesta sugerează că există trei niveluri de procesare întâlnite în realizarea artei: **kinestezic/senzorial, perceptiv/afectiv și cognitiv/simbolic**. Un al patrulea nivel, **cel creativ**, poate apărea **la oricare dintre celelalte trei niveluri** (a se vedea Malchiodi, capitolul 10)

"Pictează orice vrei" este un exemplu de sarcină mai puțin complexă și puțin structurată; "Realizează o mască care să arate cum îți arăți emoțiile în exterior și un sentiment intim pe care îl ai în interior", folosind doar colajul și o mască preformată, este un exemplu de sarcină foarte complexă și foarte structurată.

Bricolaj

Bricolaj este un termen folosit în multe discipline, inclusiv în artele vizuale, pentru a descrie construcția sau crearea unei lucrări din alte obiecte disponibile. Dueze (2006) se referă la bricolaj ca la procesul de remixare, construcție, reconstrucție și reaplicare a imaginilor, simbolurilor, stilurilor, modelelor și ideilor.

Proliferarea tehnologiei digitale, a software-ului și a site-urilor de bricolaj online, cum ar fi Picassohead (un program care folosește un meniu de funcții pentru a crea un desen digital asemănător cu cel al lui Picasso), permite oricărei persoane cu un laptop să creeze imagini artistice prin asamblarea și editarea imaginilor găsite pe internet.

Mediile digitale implică unele experiențe relaționale, tactile și senzoriale foarte diferite față de materialele artistice tradiționale. Seiden (2001) observă că tehnologia necesită o sensibilitate diferită de cea a materialelor tradiționale; utilizarea mediilor digitale pune accentul pe abilitățile conceptuale și perceptuale în detrimentul abilităților manuale în

majoritatea cazurilor. **În timp ce contactul tactil cu materialele poate fi benefic pentru unele persoane, proprietățile mediilor digitale pot fi utile pentru altele.**

De exemplu, programul software de modelare tridimensională Sketch Up (Project Spectrum, 2010), dezvoltat de Google, a demonstrat beneficii în cazul persoanelor cu tulburări din spectrul autist. Pe scurt, multe dintre aceste persoane au raportat că procesul manual de desenare a unei case este frustrant, în timp ce crearea imaginii unei case cu ajutorul programului nu numai că este satisfăcătoare, dar are și mai mult sens vizual pentru ele decât un desen cu creionul și hârtia.

Sculpturi

Sculpturile pot fi create și prin utilizarea tehnologiei. În mod obișnuit, acestea sunt în primul rând modelate cu ajutorul unui software și apoi implementate ca obiect fizic sau afișate pe ecrane. În acest caz, tehnologia poate îmbunătăți semnificativ munca artistului prin geometrie complexă și vizualizare 3D. Autorii obțin mai multe instrumente pentru a-și pune în aplicare toate ideile. Așadar, dacă doriți să începeți să faceți artă digitală de acest fel, ar fi bine să înțelegeți cum funcționează astfel de programe 3D.

Instalații digitale

Instalațiile digitale sunt oarecum asemănătoare cu sculpturile, dar diferă prin abordarea lor față de privitor. Adesea, o astfel de artă este interactivă, răspunde la acțiunile privitorului prin schimbare. Tehnologiile RV (realitate virtuală) și RA (realitate augmentată) sunt, de asemenea, utilizate pentru a demonstra instalațiile digitale. Toate aceste tehnologii sunt **costisitoare și necesită investiții financiare semnificative** pentru a lucra cu ele, precum și bune cunoștințe de planificare geometrică și arhitecturală. Țineți cont de aceste aspecte pentru a începe cu succes în domeniul artei digitale.

Video-artă și animație

Arta video și animația sunt interesante pentru că ne pot schimba complet, nu parțial, realitatea. Astfel de artiști lucrează cu sincronizarea și locul și trebuie să aibă bune abilități de montaj. În general, animațiile constau din acțiune live, animație și lumi 3D. Ei bine, video-art-ul este cea mai bună modalitate de a te cufunda în realitate, așa că adesea lucrează îndeaproape cu instalațiile menționate mai sus.

Arta bazată pe utilizarea software-ului se concentrează pe ingineria computerizată, pe limbajul tehnologiei și pe sistemele de comunicare. În această sferă, autorul creează coduri

În urma ideii sale, iar opera de artă finalizată depinde parțial de activitatea computerului și a software-ului acestuia. Un tip destul de interesant de artă digitală, care într-un fel se dezvoltă de la sine.

Media combinată aduce laolaltă diferite tipuri de artă digitală pentru a crea o experiență complet nouă pentru spectator. De exemplu, o operă de artă poate conține elemente de animație, realitate virtuală, realitate augmentată, audio etc.

Toate acestea, desigur, nu reprezintă întreaga listă. Aceasta se schimbă și se extinde în mod constant. În plus față de tipurile de mai sus, arta digitală include și lucrări create inițial fizic, care au fost ulterior digitalizate. Acest lucru se face prin scanare, fotografiere sau tehnologie de modelare 3D.

FOTOGRAFIE ȘI FILM

Fotografia și filmul sunt, fără îndoială, forme de artă vizuală, dar până de curând au fost abordate în mod limitat în literatura de terapie prin artă. Seiden (2001) observă că utilizarea unui aparat de fotografiat este o experiență unică de putere, deoarece cineva "face" o fotografie sau se crede că se "captează" o imagine. Weiser (1999, 2010) observă că fototerapia și terapia prin artă nu sunt domenii care se exclud reciproc, deși fiecare dintre ele poate atrage răspunsuri diferite din partea clienților în tratament. Krauss (1983) observă: "Deoarece terapia prin artă depinde de subiecți externalizați, iar fototerapia depinde de subiecți internalizați, se pare că acestea se ocupă de aspecte diferite ale simbolismului personal" (p. 53). Weiser (2004) oferă o altă perspectivă, observând că persoana care face o fotografie se concentrează atât în interior, cât și în exterior; privitorul (inclusiv fotograful sau altă persoană) proiectează un înțeles unic asupra unei fotografii pe baza unei varietăți de factori și viziuni asupra lumii.

Weiser (2011) oferă un rezumat pentru cele trei aplicații majore ale fotografiei în terapie:

Fototerapie

Fototerapia este o practică terapeutică utilizată pe scară largă, care include o varietate de tehnici care utilizează instantanee personale, albume de familie și fotografii realizate de alte persoane. Aceasta valorifică sentimentele, gândurile, amintirile și asociațiile pe care le evocă fotografiile pentru a aprofunda înțelegerea și a îmbunătăți comunicarea

Conceptul de "fotoproiective" este esențial pentru această abordare, iar semnificația unei fotografii pentru privitor (client) este esențială, la fel cum un art-terapeut ar putea cere unei persoane să ofere reacții la o operă de artă sau la o altă imagine.

Fotografie terapeutică

Fotografia terapeutică este utilizarea personală a fotografiilor pentru autodesoperire și pentru declarații sociale sau artistice, fără implicarea formală a unui terapeut. Ea reflectă utilizarea unei forme de artă pentru autocunoaștere, exprimare creativă și terapie autodirecționată.

Terapia prin artă fotografică

Terapia prin artă fotografică folosește o varietate de tehnici care utilizează fotografiile ca mediu artistic; este cel mai adesea folosită de cei care au fost instruiți în mod special în terapia prin artă sau în terapiile expresive. Spre deosebire de Fototerapie, această utilizare a fotografiei implică realizarea de artă în timpul ședinței și poate implica experiențe de învățare a tehnicilor fotografice sau a abilităților artistice asociate. Fototerapia prin artă poate fi cel mai bine clasificată ca o subcategorie a Fototerapiei; este important de reținut că filmele și videoclipurile pot fi incluse în aceste clasificări.

Videoterapie

Videoterapia este un termen timpuriu folosit pentru a descrie utilizarea filmului în terapia prin artă (Fleishman & Fryrear, 1981). Terapeuții prin artă și alți profesioniști în domeniul asistenței folosesc videoclipurile în diferite moduri în tratament, de la înregistrarea ședințelor clienților pentru revizuirea între terapeut și client până la asistarea clienților în realizarea de filme ca formă de artă. În ultimii ani, camerele de luat vederi de toate tipurile, inclusiv camerele video digitale, au devenit accesibile, inclusiv ca preț. Termenul de videoterapie a fost folosit uneori în mod interschimbabil cu cel de cinematerapie, o intervenție care implică direcționarea indivizilor pentru a viziona anumite filme din motive terapeutice sau pentru a raporta impresiile lor terapeutului pentru explorare ulterioară (Marsick, 2010; Wedding & Niemiec, 2003).

Basia Mosinski descrie munca sa cu două grupuri de terapie prin artă video care au avut loc la Housing Works, o organizație nonprofit comunitară a minorităților din New York, care oferă servicii vitale bărbaților și femeilor fără adăpost care trăiesc cu HIV/SIDA (Housing Works, 2002).

Grupurile de terapie prin artă video s-au întâlnit de două ori pe săptămână, timp de 90 de minute pe sesiune, iar clienții au avut posibilitatea de a participa la două module consecutive de opt săptămâni.

Modulul 1 a constat în activități de producție video, iar modulul 2 a constat în activități de editare video. Membrii grupului au împărtășit și discutat sentimente și experiențe actuale, au învățat noi abilități tehnice, au făcut un brainstorming de idei, au creat planuri de proiecte personale, au adunat imagini din diverse surse sau au înregistrat imagini noi și au editat clipuri media în proiecte video finale cu o durată maximă de 20 de minute.

În cadrul grupului de femei, clienții au lucrat în perechi, având o cameră video comună; obiectivele acestei structuri au fost de a încuraja învățarea reciprocă.

Unii dintre participanți au avut probleme de încredere care proveneau din traume din copilăria timpurie și din relații intime disfuncționale; le-a fost greu să implice alți participanți în planificarea lor sau să ceară ajutor. În grupul de bărbați, participanții au avut inițial tendința de a lucra independent sau de a căuta mult timp și atenție din partea terapeutului.

Basia Mosinski a discutat cu clienții despre eliberări, contracte, probleme de intimitate și confidențialitate înainte de a le înmâna camerele și i-a instruit să ceară permisiunea înainte de a filma pe cineva, cu excepția înregistrărilor în aer liber în spații publice. Fiecare membru al grupului a stabilit dacă dorește să fie inclus în înregistrările celorlalți membri ai grupului. Multe dintre sarcinile asociate cu crearea filmărilor individuale au necesitat asistența membrilor grupului. Clienții au aranjat și operat echipamentul, au testat microfoanele, au monitorizat înregistrările audio, au ținut evidența timpului, au acordat atenție continuității și au identificat locațiile pentru realizarea filmărilor.

În fiecare săptămână, ea a prezentat sau a revăzut echipamentele și instrucțiunile de utilizare prezentate anterior, au discutat idei de proiecte, iar clienții au realizat și discutat înregistrări video. Fiecare client a fost regizorul proiectului său video, iar clienții s-au ocupat pe rând de activități. Clienții puteau cere ajutor pentru înregistrarea video sau pentru captarea sunetului, dar erau responsabili pentru conținutul general al proiectelor lor individuale. Ei au fost familiarizați cu limbajul cinematografic, cu semnalele cu mâna și cu comenzile utilizate în timpul sesiunilor de înregistrare. Clienții au exersat termeni precum "liniște pe platou", "filmăm" și "taie".

Video Art Terapie prin sunet

Yarden Kerem a colaborat cu Gittit Pearlmutter, muzician și editor de sunet, pentru a adăuga o abordare mai profundă a lucrului cu o coloană sonoră, care constă în lucrul cu trei canale majore: **vorbire, efecte sonore și muzică**. Deoarece majoritatea oamenilor se concentrează asupra elementelor vizuale, nu acordă atenție sunetelor care sunt în mod constant în jurul lor.

Pentru mulți clienți, lucrul cu sunetul deschide un nou canal de ascultare interioară și de simbolizare a sentimentelor. Acest model le oferă clienților posibilitatea de a lucra în etape la simbolizarea prin sunet: Odată ce clienții au ales subiectele și imaginile pentru a le exprima, li se cere să creeze propriile efecte sonore. Apoi, după ce efectele sonore au fost încărcate împreună cu imaginile în softul de editare și după ce au vorbit despre ele, clienților li se cere să creeze un canal de vorbire care să exprime subiectele. În cele din urmă, clienții sunt rugați să adauge muzică. A doua etapă este cea a înregistrării discursului, cum ar fi un monolog, un dialog sau o conversație, orice consideră clienții că este adecvat. În a treia etapă, muzica este preluată în principal din fragmente disponibile și cunoscute, cu excepția cazului în care clienții sunt muzicieni.

Atunci când Yarden Kerem și Gittit Pearlmutter predau cursul de videoterapie de la Școala Ma'aleh din Ierusalim, le propun studenților lor să prezinte exerciții conform următoarei liste:

- Lucrul meu asupra răni/traumei, durerii, dificultăților.
- Imaginea care vindecă rana - ce mă face sănătos, ce mă vindecă.
- Un autoportret.
- Cum vreau să mă văd în viitor - peste 5 ani, peste 10 ani.
- Umanitatea din mine.
- Divinitatea din mine - religia/crezul meu.
- Imaginea mea despre mine.
- Cum mă văd ceilalți oameni (imaginea pe care cred că o au ceilalți despre mine).
- Un moment, un eveniment sau un an important din viața mea.
- Dificultăți cu o anumită persoană.
- Alegerea unui loc semnificativ și filmarea drumului spre acel loc sau întoarcerea de acolo.
- O călătorie între două momente importante din viață. Un client ar putea alege două locuri fizice semnificative. Scopul lucrării de sunet este de a exprima sentimentul

călătoriei între ele. Clienții încarcă materialul în programul de editare pentru vizualizare și editare în timpul sesiunilor. Acest model recomandă ca terapeuții să fie aproape de clienți atunci când materialul este editat, deoarece procesul terapeutic are loc tot acolo, adică în timpul contemplării materialului pe linia timpului în programul de editare și în răspunsurile clienților la material. Pe măsură ce clienții răspund, au loc conversații terapeutice care pot fi fie dialoguri terapeutice tradiționale, fie, mai exact, conversații tipice art-terapiei care fluctuează între a vorbi despre opera de artă și despre problemele sau subiectele pe care clienții le-au adus în terapie.

O alternativă ar putea fi terapia de focalizare, un proces prin care terapeuții le transmit înapoi clienților, ca un ecou, ceea ce aceștia au adus la terapie.

În timpul procesului de editare, terapeuții le pot pune clienților întrebări despre lucrarea de artă, precum și despre sentimentele și gândurile lor în legătură cu aceasta, cum ar fi:

- Răspuns la materialul vizual sau audio: - Ce părere aveți despre asta? Vă amintește de ceva?
- Ce doriți să exprimați prin imagine și sunet? Ce doriți să spuneți?
- Există ceva anume ce doriți să subliniați?
- Ce alegi să pui la început, la mijloc și la sfârșit?
- Ce elemente alegi să alături în lucrare? O imagine lângă o imagine și un sunet lângă sunet? Care este semnificația legăturii dintre imagine și sunet?
- Ce este dificil sau dureros pentru tine în timpul procesului?
- Ce ai ales să tai din produsul final? Ce a fost filmat sau înregistrat dar nu a devenit parte din lucrare?

În unele cazuri, **materialul omis este, de fapt, cel mai important**. Întrebările sunt o invitație adresată clienților de a observa și de a se studia pe sine. Nu există răspunsuri corecte; mai degrabă, ceea ce este important sunt observațiile clienților asupra sinelui și asupra operei de artă create. Întrebările pot fi puse în momentele în care clienții fac o pauză și se angajează în contemplarea interioară și în contemplarea operei de artă. Tăcerea este un răspuns acceptabil. (Video and Filmmaking as Psychotherapy Research and Practice Editat de Joshua L. Cohen și J. Lauren Johnson cu Penelope P. Orr, 2015, Routledge)

Aplicații software utile pentru artele vizuale

Mai jos găsiți o **listă de aplicații software utile**, majoritatea gratuite.

➤ **Adobe Photoshop și Illustrator**

Ambele programe au opțiuni destul de avansate, în cadrul cărora fiecare poate găsi ceea ce dorește.

➤ **Krita**

Un analog mai puțin popular al Photoshop, conceput pentru ilustratori, artiști conceptuali, industria efectelor vizuale (VFX) și nu numai. Pe site-ul web al aplicației se pot găsi lecții despre cum se lucrează în ea.

➤ **Autodesk Sketchbook**

Această aplicație este utilizată pentru a lucra cu grafică rasterizată, concepută atât pentru desenul expresiv, cât și pentru schițarea conceptelor. Este disponibilă pe Windows, Mac, Android și iOS.

➤ **Procreate**

Acest software a devenit popular datorită simplității sale. Începătorii învață rapid pe el și creează imagini digitale. Un alt avantaj este că pentru o taxă unică aveți acces la toate actualizările aplicației. Pentru 9 dolari, aplicația poate fi instalată pe iPad.

Pentru **artă video sau animație electronică**

- **Adobe After Effects** este potrivit pentru crearea de grafice în mișcare,
- **Blender, ZBrush sau 3ds Max** ar trebui să fie luate în considerare pentru grafica 3D.

Editare foto

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

https://www.photopos.com/PPP3_BS/Default.aspx

[**paint.net 4.3.11**](#)

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

Editare video

OpenShot

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

Blender

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

Fotografii Microsoft

https://www.movavi.com/learning-portal/best-video-editing-software-for-beginners.html?gclid=CjwKCAjwkYGVbHArEiwA4sZLuN9EGTYtWvEM0yISIV6tW9gO_L1Y3pHddd6tpif5qAk451luBmXn9RoCv-4QAvD_BwE#prog-3

Tavă de nisip

Acesta a fost dezvoltat de Dr. Karen Fried. Puteți face terapia cu nisip online. Își creează propria tavă cu elemente de pe site. <https://onlinesandtray.com/>

TERAPIE MUZICALĂ

Terapia prin muzică și cum funcționează?

Bruscia (1998) a definit terapia prin muzică ca fiind "*un proces sistematic de intervenție în care terapeutul ajută clientul să își îmunățească sănătatea, folosind experiențele muzicale și relațiile care se dezvoltă prin intermediul acestora ca forțe dinamice de schimbare*" (Geretsegger, Elefant, Mössler & Gold, 2014).

Cum funcționează terapia prin muzică? Ei bine, se susține că cinci factori contribuie la efectele terapiei prin muzică (Koelsch, 2009).

➤ **Modularea atenției**

Primul aspect este modularea atenției (Koelsch, 2009). Muzica ne captează atenția și ne distrage atenția de la stimulii care pot duce la experiențe negative (cum ar fi îngrijorarea, durerea, anxietatea și așa mai departe) (Koelsch, 2009). Acest lucru poate explica, de asemenea, efectele de reducere a anxietății și a durerii pe care le are ascultarea muzicii în timpul procedurilor medicale (Koelsch, 2009).

➤ **Modularea emoțiilor**

Al doilea mod de lucru al muzicoterapiei este prin modularea emoțiilor (Koelsch, 2009). Studiile au arătat că muzica poate regla activitatea regiunilor cerebrale care sunt implicate în inițierea, generarea, menținerea, încetarea și modularea emoțiilor (Koelsch, 2009).

➤ **Modularea cogniției**

De asemenea, muzica modulează cogniția (Koelsch, 2009). Muzica este legată de procesele de memorie (inclusiv codificarea, stocarea și decodificarea informațiilor muzicale și a evenimentelor legate de experiențele muzicale) (Koelsch, 2009).

➤ **Modularea comportamentului**

Terapia prin muzică acționează și prin modularea comportamentului (Koelsch, 2009). Muzica evocă și condiționează comportamente, cum ar fi modelele de mișcare implicate în mers, vorbire și apucare (Koelsch, 2009).

➤ Modularea comunicării

De asemenea, muzica influențează comunicarea (Koelsch, 2009). De fapt, muzica este un mijloc de comunicare (Koelsch, 2009). Prin urmare, muzica poate juca un rol semnificativ în relații, așa cum se sugerează în definiția muzicoterapiei (Koelsch, 2009).

- Interacțiunea muzicală în terapia prin muzică, în special improvizația muzicală, servește ca un limbaj non-verbal și pre-verbal (Geretsegger et al., 2014).
- Le permite persoanelor care sunt verbale să aibă acces la experiențe pre-verbale (Geretsegger et al., 2014).
- De asemenea, le oferă persoanelor non-verbale șansa de a comunica cu ceilalți fără cuvinte (Geretsegger et al., 2014).
- Aceasta permite tuturor oamenilor să interacționeze într-un mod mai emoțional, mai orientat spre relații decât ar fi posibil dacă se bazează pe limbajul verbal (Geretsegger et al., 2014).

Interacțiunea are loc, de asemenea, în timpul ascultării muzicii printr-un proces care include, în general, **alegerea muzicii care are semnificație pentru persoana respectivă**, cum ar fi faptul că muzica reflectă o problemă de care persoana este preocupată în prezent (Geretsegger et al., 2014).

Ori de câte ori este posibil, indivizii sunt încurajați să reflecteze asupra problemelor personale care au legătură cu muzica sau asupra asociațiilor pe care muzica le aduce în discuție (Geretsegger et al., 2014). Pentru persoanele care au abilități verbale, o altă parte importantă a muzicoterapiei este reflectarea verbală a proceselor muzicale (Geretsegger et al., 2014).

Diferitele tipuri și metode de terapie prin muzică

Terapia bazată pe muzică se bazează pe două metode fundamentale - metoda "**receptivă**", **bazată pe ascultare**, și metoda "**activă**", bazată pe cântatul la instrumente muzicale (Guetin, Portet, Picot, Pommè, Messaoudi & Djabelkir, et al., 2009).

Există două metode receptive. Prima dintre acestea, terapia prin muzică receptivă de "relaxare", este adesea utilizată în tratamentul anxietății, depresiei și tulburărilor cognitive (Guetin et al., 2009). Muzicoterapia receptivă "analitică" este utilizată ca suport pentru

psihoterapia "analitică" (Guetin et al., 2009). "Medicina muzicală" implică, în general, ascultarea pasivă a muzicii preînregistrate furnizate de personalul medical (Bradt & Dileo, 2010).

În ceea ce privește alte tipuri de terapie prin muzică, există *metoda Bonny de imagistică ghidată și muzică*. Aceasta a fost dezvoltată de Helen Lindquist Bonny (Smith, 2018). Abordarea implică imageria ghidată cu muzică.

Prin adăugarea de muzică, pacientul se concentrează asupra unei imagini care este folosită ca punct de plecare pentru a se gândi și a discuta despre orice probleme conexe (Smith, 2018). Muzica joacă un rol integral în terapie și poate fi numită "co-terapeut" (Smith, 2018). Nevoile și obiectivele individuale ale pacientului influențează muzica care este selectată pentru ședință (Smith, 2018).

Eurythmics Dalcroze este o metodă folosită pentru a preda muzica elevilor, care poate fi folosită și ca formă de terapie (Smith, 2018). Dezvoltată de Èmile Jaques-Dalcroze, această metodă se concentrează pe ritm, structură și expresie a mișcării în procesul de învățare (Smith, 2018). Deoarece această metodă este capabilă să îmbunătățească conștientizarea fizică, ea îi ajută enorm pe acei pacienți care au dificultăți motorii (Smith, 2018).

Un avantaj al intervențiilor de terapie prin muzică care aplică aceste metode receptive este că terapeutul nu este limitat la lucrul cu clientul față în față.

Terapeutul poate, de asemenea, să "prescrie" medicamente muzicale sau înregistrări cu imagini ghidate care conțin muzică pentru ca clientul să le asculte în afara sălii de terapie, utilizând o platformă digitală de psihoterapie, cum ar fi **Quenza**.

Terapeuții pot folosi platforme moderne, cum ar fi acestea, pentru a trimite clipuri audio preînregistrate direct pe smartphone-ul sau tableta clientului, conform unui program prestabilit.

De asemenea, terapeutul poate urmări progresul clienților prin intermediul acestor activități audio prin intermediul propriului computer sau al unui dispozitiv portabil.

Se crede că Zoltán Kodály a fost sursa de inspirație pentru dezvoltarea *filozofiei Kodaly de terapie prin muzică* (Smith, 2018). Aceasta presupune utilizarea ritmului, a notației, a secvenței și a mișcării pentru a ajuta pacientul să învețe și să se vindece.

S-a constatat că această metodă îmbunătățește intonația, ritmul și alfabetizarea muzicală (Smith, 2018). De asemenea, are un impact pozitiv asupra funcției de percepție, formării conceptelor, abilităților motorii și performanțelor de învățare într-un cadru terapeutic (Smith, 2018).

Lista de tehnici de terapie prin muzică

Diferite tehnici de terapie prin muzică sunt prezentate de Soundscape Music Therapy:

- Cântatul la tobe (drumming)
- Ascultarea de muzică live sau înregistrată
- Învățarea tehnicilor de relaxare asistată de muzică, cum ar fi relaxarea musculară progresivă sau respirația profundă
- Cântece familiare cu acompaniament live sau înregistrat
- Cântatul la instrumente, cum ar fi percuția manuală
- Improvizație muzicală pe instrumente de voce
- Scrierea versurilor unui cântec
- Scrierea muzicii pentru cântece noi
- Învățarea de a cânta la un instrument, cum ar fi pianul sau chitara
- Crearea de artă cu muzică
- Dans sau mișcare pe muzică live sau înregistrată
- Scrierea coregrafiei pentru muzică
- Discutarea unei reacții emoționale sau a semnificației atașate unui anumit cântec sau improvizație

Aplicații disponibile pentru terapia prin muzică

Anytune - încetinește ritmul de bătăi pe minut (BPM-ul): Acest lucru îi permite individului să încetinească un cântec, păstrând în același timp tonalitatea cântecului (Fandom, n.red.). Fiecare cântec poate fi, de asemenea, transpus într-o tonalitate diferită, iar clienții pot cânta alături de înregistrarea propriu-zisă (Fandom, n.red.).

Drum Kit. Alegeți dintr-o serie de setări de tobe pe care să vă jucați și creați propriile ritmuri pur și simplu cu vârful degetelor (Fandom, n.red.). Puteți chiar să cântați împreună pe melodiile din biblioteca iTunes și să înregistrați ritmurile pe care le creați (Fandom, s.n.).

Freestyle. Această aplicație permite persoanei să își tasteze ritmurile, să selecteze ritmuri de fundal și să le înregistreze (Fandom, s.n.). De asemenea, oferă un dispozitiv de căutare pentru rime, în cazul în care te blochezi încercând să găsești cuvântul potrivit (Fandom, n.red.). Ritmurile înregistrate pe ele pot fi apoi partajate și trimise prin e-mail pe alte dispozitive (Fandom, n.red.).

Garage Band. Aceasta este o versiune simplificată a Garage Band pentru calculatoarele Mac (Fandom, s.n.). Folosiți instrumente inteligente cu modele și sunete preînregistrate sau, cântați propria linie de bază sau parte de vioară (Fandom, n.red.). Pot fi înregistrate mai multe straturi - inclusiv propria înregistrare (Fandom, s.n.). Această aplicație oferă un instrument excelent pentru scrierea de cântece sau pentru improvizație (Fandom, s.n.). Individul poate crea literalmente sute de sunete realiste, de înaltă calitate (Fandom, s.n.).

Guitarist's Reference. Această aplicație vă arată digitația pentru acorduri, cu mai multe opțiuni (Fandom, n.red.). De asemenea, vă arată notele specifice de pe fret atunci când cântați un acord sau numărul degetului pentru acord (Fandom, s.n.). Aplicația oferă triade de chitară, arpegii, un instrument de găsire a acordurilor, acorduri alternative de chitară, relații de scală de acorduri și un test de acorduri de chitară (Fandom, s.n.).

Magic Piano (Apple / Google). Acest lucru vă permite să cântați la pian fără cunoștințe prealabile (Fandom, n.red.). Aplicația funcționează prin atingerea luminilor strălucitoare atunci când acestea ajung în partea de jos a ecranului și se aude nota corespunzătoare pe pian (Fandom, s.n.).

Aplicația poate fi, de asemenea, comutată în așa fel încât trebuie să atingi punctul potrivit (altfel nota va suna dezacordat) sau pur și simplu să atingi ecranul cu ritmul (Fandom, n.red.). Are 4 setări diferite de dificultate: ușor, mediu, greu și modul automat care detectează abilitatea persoanei după câteva melodii (Fandom, n.red.).

Real Guitar Free. Această aplicație are sunete de chitară electrică și acustică înregistrate cu chitare live (Sena, 2012). Poate fi folosită pentru a învăța cum să cânti la chitară, oferind acorduri și tab-uri (Sena, 2012). Are o gamă largă de opțiuni și este perfectă atât pentru începători, cât și pentru chitariștii experimentați (Sena, 2012).

"Care este viitorul artei digitale?"²

Viitorul artei digitale poate fi folosit ca un instrument de comunicare cu oamenii, de exprimare a ideilor și emoțiilor și de schimbare a societății. Artiștii digitali ar trebui să își folosească talentele pentru a face schimbări pozitive. Inteligența artificială (IA) este un domeniu care este foarte important în arta digitală. Odată cu creșterea puterii de calcul a echipamentelor, computerele pot crea și învăța să înțeleagă imagini noi și complexe. Viitorul artei IA este unul care poate face mașinile mai umane. Utilizarea tehnologiei IA este încă limitată, dar poate fi folosită pentru a crea creații IA în viitor."

Pe măsură ce mediile digitale se dezvoltă spre interfețe mai apropiate sensibilității umane, paradigme de succes ale unor proiecte de terapie prin artă digitală deja implementate pot oferi inspirație, cum ar fi "**The Animation Project**" (<https://www.theanimationproject.org/>).

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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROBLEME DE ETICĂ, JURIDICE ȘI DE BUNE PRACTICI

Activitatea lui Cathy Malchiodi privind cadrul de orientări etice online, cercetat și prezentat în cartea sa "Art Therapy and Computer Technology" (2000):

Terapeuții prin artă care lucrează online ar trebui să demonstreze că au urmat cursuri de perfecționare profesională continuă **pentru a facilita tratamentul online prin art terapie.** Acest lucru poate fi realizat în diferite moduri: de exemplu, participarea la o formare online sau în persoană, citirea de cărți și articole despre practica online de art terapie, participarea la forumuri profesionale în care se abordează această problemă etc. Aceștia trebuie să înțeleagă termenii, legile, riscurile și beneficiile tehnologiei și să se asigure că participă, de asemenea, la cursuri de formare profesională continuă în domeniul IT, dacă consideră că cunoștințele lor practice cu privire la aceste aspecte nu sunt actualizate. De asemenea, aceștia trebuie să fie supravegheați de o persoană competentă care să înțeleagă aspectele legate de practica art-terapiei online.

Instruire privind respectarea **Ghidului de conformitate cu GDPR** – protecția datelor persoane (verificați periodic dacă există actualizări). Practicarea terapiei prin artă online poate varia de la o țară la alta, verificați jurisdicția legislativă a fiecărei țări. Barierele lingvistice și culturale pot duce la probleme de competență.

Art terapeuții trebuie să țină cont de faptul că orice **informație schimbată prin intermediul internetului este înregistrată pentru totdeauna** și nu este sigură, deoarece există întotdeauna riscul de a fi pirată.

Câteva considerații privind mass-media/platformele

VoIP (Voice over Internet Protocol) permite oamenilor să efectueze apeluri prin intermediul internetului, în loc să folosească un telefon tradițional. Există numeroși furnizori de servicii VoIP, dar conexiunea poate deveni o problemă reală și dăunătoare pentru clienții vulnerabili atunci când este întreruptă din cauza unei conexiuni de internet cu bandă insuficientă. Furnizarea de terapie online necesită o înțelegere a politicii de confidențialitate a datelor VoIP și trebuie să respecte reglementările GDPR.

Platforme online

Există multe platforme online diferite potrivite pentru terapia prin artă, inclusiv Skype, WhatsApp, Hangouts, Meetup, Zoom etc. Majoritatea oferă setări de securitate pentru a asigura confidențialitatea, dar niciuna nu este 100% sigură. Va trebui să explorați ce platforme vi se potrivesc cel mai bine dumneavoastră și clienților dumneavoastră și să vă asigurați că activați toate setările de securitate adecvate atunci când lucrați. Există limite de vârstă și de consimțământ care pot influența, de asemenea, alegerea platformei, așa că vă rugăm să verificați dacă vârsta clientului dumneavoastră îi permite accesul la instrumentul online.

În Marea Britanie, de exemplu, copiii și tinerii trebuie să aibă cel puțin:

- 16 ani pentru a utiliza WhatsApp
- 13 ani pentru a utiliza Facebook
- 13 ani pentru a utiliza Skype
- 13 ani pentru a utiliza Outlook e-mail
- 13 ani pentru a utiliza Gmail
- Suficient de mare pentru a accepta termenii legali ai serviciului de videoconferință Zoom.

Verificați reglementările naționale.

Blocarea/criptarea e-mailurilor și a atașamentelor

Atunci când trimiteți datele sensibile ale clienților ca atașament la e-mail, de exemplu (referințe, imagini, formulare de consimțământ, evaluări și rezultate, facturi) prin intermediul serviciilor dvs. de e-mail (Google Mail, Yahoo, Hotmail, Outlook etc), este important să blocați/cryptați e-mailul înainte de a-l trimite. Dacă nu sunteți sigur cum să faceți acest lucru, căutați online cum a configurat furnizorul dvs. de e-mail acest lucru, deoarece fiecare utilizează un protocol diferit.

Platforma de stocare în cloud

Potrivit autorității competente din Marea Britanie -ICO, "dacă alegeți să vă stocați fișierele în cloud, trebuie să rețineți că acest lucru înseamnă că acestea sunt stocate pe servere controlate de furnizorul de servicii cloud". (ICO, <https://ico.org.uk/your-data-matters/online/cloud-computing/>).

Protecția datelor atunci când lucrați online

Art terapeuții trebuie să informeze și să ajute clienții să înțeleagă cum vor fi folosite datele lor și care sunt riscurile atunci când datele sunt partajate (e-mailuri, medicul de familie, echipa multidisciplinară, supervizări, publicații online). Clienții trebuie să semneze consimțăminte individuale pentru utilizarea art-terapiei online.

Formularul de consimțământ trebuie să precizeze în mod clar riscurile online atunci când se lucrează online. Art terapeuții ar trebui să includă în continuare informații despre protocoalele de protecție și despre situațiile în care ar putea fi necesar să încalce confidențialitatea (de exemplu, atunci când există un risc de vătămare a clientului sau a altor persoane sau când există o obligație legală de divulgare). Clienții ar trebui să fie informați cu privire la schimbul de lucrări de artă cu supraveghetorii clinici.

Pentru a face terapie online trebuie să se obțină **consimțământul copiilor și tinerilor și al părinților/tutorei acestora** și să se includă:

Cerințele tehnice care să permită desfășurarea sesiunii fără întreruperi.

Politica și orientările oricărei organizații pentru care lucrați sau de care sunteți subcontractant în ceea ce privește furnizarea de terapie alternativă.

Art terapeuții ar trebui să obțină consimțământul scris al tutorilor legali ai copiilor/tinerilor înainte de a se angaja în terapia prin artă online. Terapia prin artă diadică, în care atât părintele, cât și copilul se implică împreună în procesul terapeutic, este, de asemenea, o abordare care trebuie luată în considerare dacă este adecvată și utilă.

Siguranța clienților

- Practicanții de terapie prin artă trebuie să ia măsuri rezonabile pentru a se asigura că clienții se află într-un mediu fizic sigur.
- Obținerea datelor de contact ale clienților/medic de familie/părinte/tutore/rudă apropiată.
- Includeți informații despre utilizarea în siguranță a tehnologiilor în pachetul de informații online despre terapia prin artă.
- În cazul în care internetul se întrerupe, confirmați modalitatea de reconectare.
- În cazul în care reconectarea nu este posibilă, conveniți să telefonați sau să trimiteți un e-mail clientului pentru a reprograma sesiunea online.
- Clienții trebuie să aibă acces la sprijin în caz de urgență, cum ar fi contactarea medicului lor de familie, a membrilor apropiați ai familiei sau a prietenilor.

E-datoria de îngrijire:

Legile și politicile de protecție se aplică muncii online, iar art terapeuții trebuie să își mențină datoria de grijă față de clienții lor; acest lucru poate implica inițierea unor protocoale de protecție în cazul în care există îngrijorări serioase cu privire la siguranța lor personală sau a altora. Lucrul online poate face acest lucru mai complex și este adesea dificil să intervii în caz de urgență atunci când se folosește telefonul sau videoconferința. De exemplu, dacă clienții închid sau părăsesc studioul virtual de terapie prin artă pentru că au dificultăți de gestionare a furiei, sugerăm să îi sunăm înapoi și să trimitem un e-mail pentru a vedea ce se întâmplă.

Mai jos sunt prezentate câteva sugestii și recomandări care includ un plan de acțiune în caz de E-urgență:

- Să aveți numerele de contact ale rudelor apropiate, ale prietenilor etc.
- existența unor numere de contact în caz de urgență, dacă sunt legate de o echipă/organizație.
- Cunoașterea ajutorului disponibil la nivel local.
- Întrebați unde se află clientul, numărul de telefon mobil și adresa de e-mail.
- Efectuarea de verificări telefonice regulate pentru a vedea cum se simte clientul.

- Intervenția telefonică de urgență maximă include toate informațiile de mai sus și poate include trimiterea clienților la spital, trimiterea la medicul de familie sau chemarea unei ambulanțe, precum și trimiterea unui apel de urgență către echipa multidisciplinară și către supervisor, solicitând o discuție urgentă.
- Atunci când lucrați cu copii sau tineri adulți, vă rugăm să luați în considerare următoarele aspecte juridice:
- e-Legislație drepturile copilului și aspecte legate de protecția datelor care afectează copiii și tinerii
- trebuie să existe un cadru de e-Securitate
- e-Etica și legea părinților: e-Securitatea în lucrul cu copiii cu vârste cuprinse între 1 și 5 ani

Lucrări de artă digitală cu copii și tineri

- Art terapeuții care lucrează online trebuie să solicite permisiunea copilului pentru a face capturi de ecran cu imaginile acestuia. Ulterior, acest lucru permite ca sesiunile de terapie prin artă online să rămână confidențiale și ca art terapeuții de artă virtuală să protejeze interesul superior al copilului, deoarece nicio imagine nu este salvată pe laptopul părintelui.
- Art terapeuții care lucrează online rămân responsabili pentru imaginile copiilor și pentru portofoliul lor, la fel ca în cazul art terapiei față în față.

Probleme legate de practica online

Mai jos este prezentată o schiță inițială a modului în care se poate oferi cea mai bună practică de terapie prin artă online, pornind de la lucrarea lui Cathy Malchiodi (2000) - "Art Therapy and Computer Technology: a virtual studio of possibilities".

Înființarea unui serviciu de terapie prin artă online

- Elaborarea unei proceduri de admitere și evaluare sigure și adecvate
- Informarea clienților despre cazurile în care terapia prin artă online nu este adecvată.

- Informarea clienților cu privire la limitările, riscurile și beneficiile art terapiei online
- Evaluați capacitatea clientului de a utiliza terapia prin artă online
- Stabilirea unor linii de comunicare între terapeut și client în ceea ce privește frecvența și modul de revizuire și evaluare online a beneficiilor și rezultatelor terapiei
- Confirmarea online a taxei și a metodei de plată, facturarea și chitanțele
- Stabilirea procedurilor de urmat în caz de urgență (Malchiodi, 2000, pp.121-131)

Lucrul în limitele propriilor competențe

- Pentru a lucra în cadrul propriilor competențe profesionale, art terapeuții trebuie să caute acces la formare și sprijin în acest domeniu de specialitate și să își dezvolte abilitățile și competențele necesare în art terapia online.
- Dezvoltarea evaluării între egali în practicarea terapiei (peer review), sprijin și supervizare cu colegi și grupurile de interes special pentru a face schimb de cunoștințe și experiență.
- Să solicite supervizare din partea colegilor care utilizează abordări și metode de terapie online
- Art terapeuții ar trebui să rămână în limitele competenței lor și să nu încerce să abordeze toate problemele online.
- Familiarizarea și experimentarea cu diferite formate, tehnologii și echipamente online
- Să ia în considerare dimensiunile sociale și culturale ale activității și egalitatea de acces la serviciile online
- Accesați cercetările privind consilierea și terapia pe calculator
- Faceți evaluări și studiați cercetările privind rezultatele în acest domeniu

Furnați un pachet informativ inițial de introducere online care conține următoarele detalii:

- Contract de confidențialitate, riscuri și garanții de securitate
- Identificarea terapeutului, inclusiv detaliile de înregistrare, calificările și asigurarea.
- Cerințele GDPR
- Copie digitală a tuturor operelor de artă partajată - motiv și metodă

- Acordul privind utilizarea protocolului de comunicare prin e-mail
- Stocarea e-mailurilor și a operelor de artă digitală
- Evaluare și revizuire retrospectivă online - frecvență și metodă

Copierea și partajarea digitală a operelor de artă

Pentru a menține cadrul terapeutic care este unic terapiei prin artă, este important să se solicite partajarea tuturor lucrărilor de artă, imaginilor și obiectelor realizate în timpul ședinței de terapie, un acord inițial va include următoarele:

- Formularul inițial de cerere și de consimțământ
- Un mijloc convenit de transfer digital, de exemplu, prin e-mail cu o imagine digitală atașată, care este apoi descărcată pe un hard disk securizat.
- Clarificați motivele pentru păstrarea unui dosar digital cu lucrările de artă ale clientului
- Clarificarea revizuirii digitale și a revizuirii retrospective a operelor de artă și a terapiei prin artă online, inclusiv frecvența și formatul.
- Clarificarea modalităților de stocare securizată a tuturor operelor de artă digitală
- Clarificarea cerinței de a împărtăși lucrări de artă digitală în cadrul supravegherii clinice

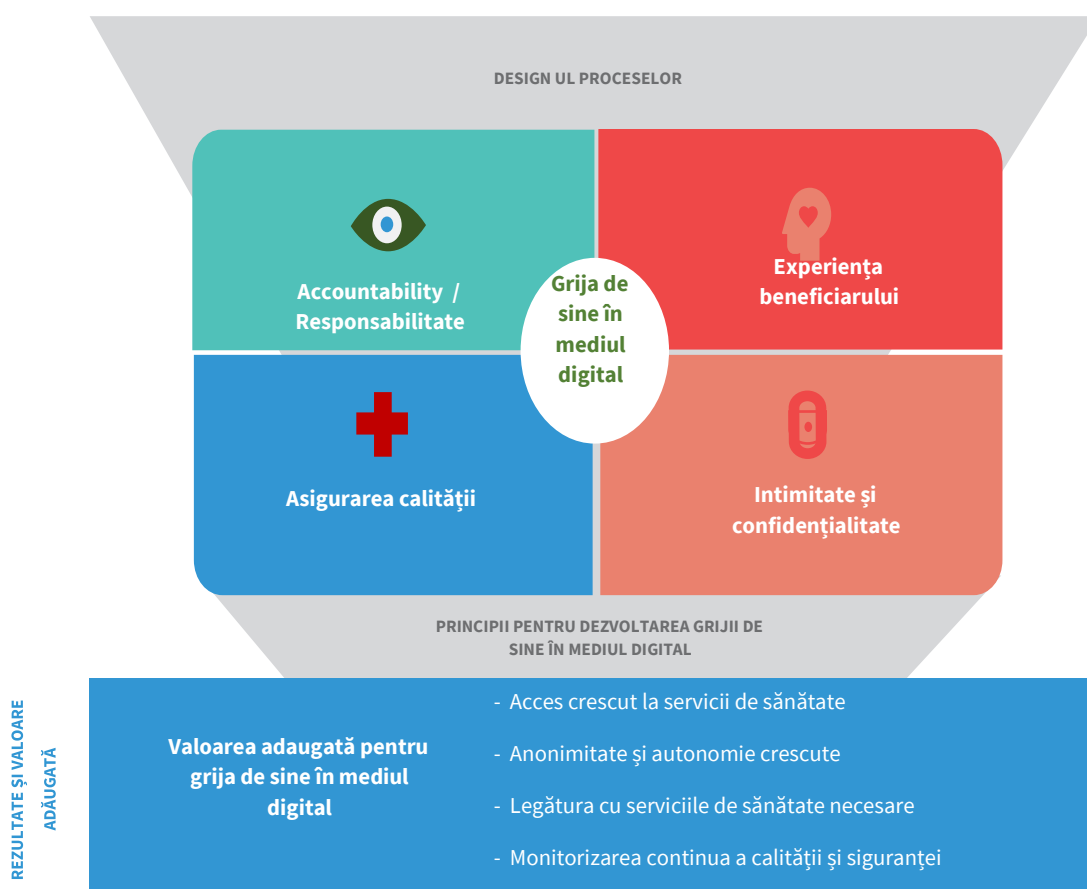
<https://www.baat.org/Assets/Docs/News/newsbriefing-summer-2020/summer-2020-developing-online-art-therapy-124.html>)

ORGANIZAȚIA MONDIALĂ A SĂNĂȚĂII (OMS) Grija de sine și sănătatea digitală

Grija de sine digitală: A Framework for Design, Implementation & Evaluation (Un cadru pentru proiectare, implementare și evaluare) se bazează pe activitatea inițiată de Organizația Mondială a Sănătății în domeniul propriei îngrijiri și a sănătății digitale și se bazează în mare măsură pe Principiile pentru dezvoltarea digitală.

Aplicațiile digitale îmbunătățesc activitățile de sprijin comportamental în materie de sănătate și de grija de sine prin creșterea accesului, facilitarea legăturilor cu profesioniștii calificați și licențiați și asigurarea confidențialității și anonimatului utilizatorilor.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) Grija de sine și sănătate digitală



Componentele fiecăruia dintre cele patru domenii și caracteristicile de susținere sunt detaliate în lista de verificare de mai jos.

Lista de verificare a caracteristicilor cheie ale grijii de sine digitale:

Experiența utilizatorului

- Sunt tratați utilizatorii cu respect și compasiune?
- Sunt serviciile accesibile, incluzive și utilizabile indiferent de sex, rasă, orientare sexuală, etnie sau capacitate?
- Furnizorii, implementatorii și agențiile de reglementare dau dovadă de un răspuns activ și continuu la percepțiile, sugestiile și preocupările utilizatorilor și ale publicului?
- Confidențialitatea și protecția datelor
- Sunt protejate identitatea și informațiile personale ale utilizatorului?
- Este obținut un consimțământ valabil de la toți utilizatorii?
- Sunt comunicate în mod clar măsurile de confidențialitate?

Asigurarea calității

- Competențe tehnice: Au utilizatorii abilitățile necesare pentru a se angaja în activități de grija de sine digitală?
- Competențe tehnice: Furnizorii de servicii medicale relevanți au cunoștințele și abilitățile necesare pentru a sprijini comportamentele adecvate de grijă de sine digitală?
- Competențe tehnice: Furnizorii de servicii medicale relevanți sunt licențiați, înregistrați și instruiți în conformitate cu reglementările locale referitoare atât la grija de sine, cât și la sănătatea digitală?
- Siguranța clienților: Sunt sprijinite activitățile de grijă de sine și informațiile sunt sigure, accesibile, acceptabile și de bună calitate, cu măsuri de protecție integrate pentru a gestiona și limita riscurile?
- Siguranța clienților: Se bazează intervenția pe dovezi că poate îmbunătăți rezultatele preconizate pentru utilizator?
- Siguranța clienților: Este intervenția dezvoltată și concepută cu participarea publicului țintă pentru a satisface nevoile utilizatorului?

- Siguranța clienților: Toate informațiile și serviciile sunt corecte și în conformitate cu protocoalele naționale, standardele și cele mai bune practici globale?
-
- Schimbul de informații: Oferă informațiile și serviciile un mijloc de a face schimb de informații cu furnizorii de servicii medicale, după cum este necesar?
- Conexiunea interpersonală și alegerea: Primesc utilizatorii sprijin și informații prin intermediul intervenției digitale și de la furnizorii de servicii de sănătate relevanți, cu respect, empatie și fără judecată sau stigmatizare?
- Conexiunea interpersonală și alegerea: Își exercită utilizatorii alegerea, își dau consimțământul fără presiune sau constrângere pentru a utiliza intervenția digitală?
- Continuitatea îngrijirii: Sistemul digital le permite furnizorilor să facă o evaluare adecvată a stării de sănătate a clientului și/sau să ofere o trimitere adecvată către un profesionist de sănătate licențiat și calificat?
- Continuitatea îngrijirii: Are utilizatorul o legătură de încredere cu un profesionist din domeniul sănătății pentru a pune întrebări, a-și exprima preocupările și a primi îngrijiri?

Răspundere / Responsabilitate

- Este implementarea și proiectarea în conformitate cu mediul juridic și politic sau cu cele mai bune practici globale în ceea ce privește calitatea și siguranța?
- Există un proces de revizuire și îmbunătățire continuă a serviciilor?
- Există un sistem de recurs și de raportare a informațiilor false?

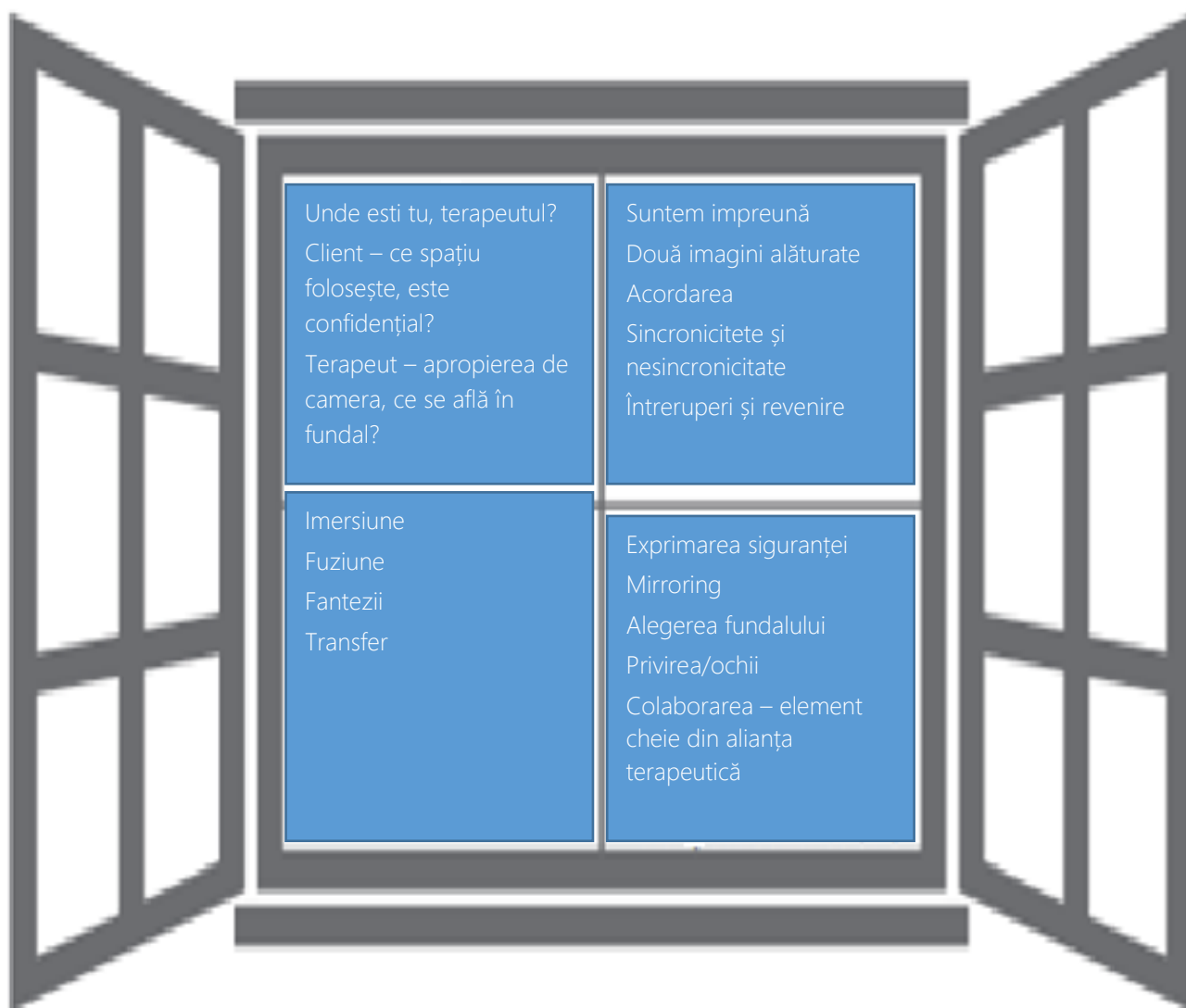
(Digital Self-Care: A Framework for Design, Implementation & Evaluation - <https://www.psi.org/wp-content/uploads/2020/09/Digital-Self-Care.pdf>

//Digital Self-Care: Un cadru pentru proiectare, implementare și evaluare - <https://www.psi.org/wp-content/uploads/2020/09/Digital-Self-Care.pdf>)

CADRUL TERAPEUTIC ONLINE ³

Rachael Klug (2020) a elaborat o imagine utilă (Figura 2.1) pentru a rezuma cadrul terapeutic online.

Prezența poate fi îmbunătățită prin utilizarea tehnologiei pentru a crea acest efect: înălțimea și distanța camerei față de sine, plasarea luminii naturale, ceea ce se află în spatele terapeutului/utilizarea fundalului virtual, toate acestea pentru a crea o fereastră deschisă.



³ Klug, R. (2020) Creating a Therapeutic Frame. Academy for Online Counselling & Psychotherapy Diploma teaching slides// Klug, R. (2020) Crearea unui cadru terapeutic. Academia pentru consiliere și psihoterapie online. Diapozitive de predare.

GRIJA DE SINE A TERAPEUTULUI PRIN ARTĂ CE LUCREAZĂ IN MEDIUL DIGITAL

- Îngrijirea ochilor. Asigurați-vă că aveți ochelari adecvați pentru utilizarea computerului și că aceștia nu strălucesc/nu se oglindesc.
- Urechile și auzul; O cască este esențială pentru intimitate, iar clientul ar trebui să folosească și el una. Neutilizarea căștilor poate duce la un sunet slab pentru persoana de la celălalt capăt al firului, iar dumneavoastră nu veți fi niciodată conștient de acest lucru, deoarece nu îl veți auzi. Cereți feedback, mai ales atunci când aveți o cască nouă. Un set de căști de bună calitate este o investiție bună.
- Postura este importantă și va avea un efect asupra nivelului de oboseală.
- Stați în fața ecranului și uitați-vă, cu camera în locul potrivit, la aproximativ 5 cm sub ochi și la o distanță de 45-60 cm de cap. Încercați diferite scaune pentru a-l găsi pe cel potrivit pentru înălțimea dumneavoastră.
- Mișcare. Lucrul în format digital înseamnă că suntem foarte statici. Luați pauze și mișcați-vă corpul;
- Oboseală. Crearea unor limite bune în ceea ce privește orele în care lucrați vă va ajuta la nivelul de oboseală. Ar putea fi necesar să acceptați mai puțini clienți pentru o perioadă de timp, până când vă adaptați la munca online.

EVALUAREA STILULUI DE ÎNVĂȚARE

Pornind de la lucrările lui Neil Fleming împreună cu Collen Mills (1992), modelul VARK a fost utilizat pentru a identifica gama de modalități senzoriale pe care aceștia le-au identificat ca fiind Vizuale, Auditiv, Citire și Kinestezice, pentru care oamenii selectează informațiile în funcție de interesele sau preferințele lor de învățare (Anexa 1).

Acest instrument a fost aplicat mai jos într-un tabel de sinteză (Anexa 2) cu exemple de activități pentru tineri, extrase din proiecte la nivelul UE de către fiecare dintre partenerii de proiect.

1. **Vizuali:** cei care au nevoie să vadă imagini și grafice pentru a vizualiza.
2. **Auditivi:** cei care au nevoie să audă informațiile
3. **Kinestezici:** cei care au nevoie să se implice într-o activitate pentru a înțelege un concept.

Cu toate acestea, nimeni nu învață doar auditiv, kinestezic sau vizual. Howard Gardner, identifică inteligențele multiple cu cel puțin 8 stiluri de învățare diferite.

Frumusețea terapiei prin artă este că se poate aplica la oricare sau la toate preferințele de învățare ale beneficiarilor noștri.

RESURSE UTILE

EUROPEAN CONSORTIUM FOR ARTS THERAPIES EDUCATION

(CONSORȚIUL EUROPEAN PENTRU EDUCAȚIA ÎN TERAPIILE PRIN ARTĂ),

<https://www.ecarte.info/>

ECArTE este un consorțiu de universități, fondat în 1991, care cuprinde în prezent 33 de instituții membre din 15 țări europene. Este o organizație fără scop lucrativ. Scopul său principal este de a reprezenta și de a încuraja dezvoltarea terapiilor prin artă la nivel european, în special a cursurilor care oferă educație validată la nivel național și recunoscută din punct de vedere profesional pentru terapeuții prin artă. Terapiile prin artă includ terapia prin artă, terapia prin dans și mișcare, dramaterapia și terapia prin muzică.

ECArTE a fost înființată în 1991 de către Universitățile din Hertfordshire, Münster, Nijmegen și Paris. În prezent, cuprinde 34 de instituții membre din 13 țări europene.

<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/>

Terapia prin muzică

38 de aplicații pentru muzicologii: <https://www.heartandharmony.com/38-apps-for-music-therapists/>

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

Editare foto

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

https://www.photopos.com/PPP3_BS/Default.aspx

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

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

Editare video

https://filmora.wondershare.net/filmora-video-editor.html?gclid=CjwKCAjwgaeYBhBAEiwAvMgp2o0FuXMBwVCqB6dZ3VEX-sZcBvTyOtip8FE9ecupUur0o4km4VrrRoCI60QAvD_BwE

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

Povestea anorexiei: https://www.youtube.com/watch?v=Ymqo4u-Sh_k

Angela Megino: Sunt o introvertită: https://www.youtube.com/watch?v=U8LfG4b_R3Y

Sănătatea mintală și tehnologia digitală - Summitul mondial al inovării pentru sănătate 2020: <https://www.youtube.com/watch?v=khoNHcN4lfQ>

"DON'T CALL ME CRAZY:" (NU-MI SPUNE NEBUN) EXPOZIȚIA DE ARTĂ A INIȚIATIVEI DE SĂNĂTATE MINTALĂ A UNIVERSITĂȚII MARSHALL:

https://mds.marshall.edu/dont_call_me_crazy_exhibition/

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

Art terapeuții britanici care lucrează online trebuie să îndeplinească standardele Consiliului pentru profesii medicale și de îngrijire (HCPC):

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

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

Asociația Britanică a Terapeuților prin Artă: <https://www.baat.org/>

Asociația Americană de Terapie prin Artă: <https://arttherapy.org/about/>

Alte asociații internaționale de terapie prin artă: <https://redpencil.org/arts-therapy-resources/list-of-art-therapy-associations/>

Lista a programelor de masterat în terapia artei: <https://redpencil.org/arts-therapy-resources/list-of-masters-in-art-therapy/>

Pentru a obține informații despre **asociațiile naționale europene de terapie prin artă**, le puteți găsi într-un document separat: **ANEXA 3 "The European Federation of Art Therapy (EFAT)" – (Federația Europeană De Terapie Prin Artă)**, încărcat pe site-ul proiectului sau îl puteți consulta direct la: <https://www.arttherapyfederation.eu/> și <https://www.arttherapyfederation.eu/art-therapy-on-the-map.html>

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

- 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
- Beatfreaks, *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 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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

- 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
- 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
- Kniazeh, 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-Guptill 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 [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>

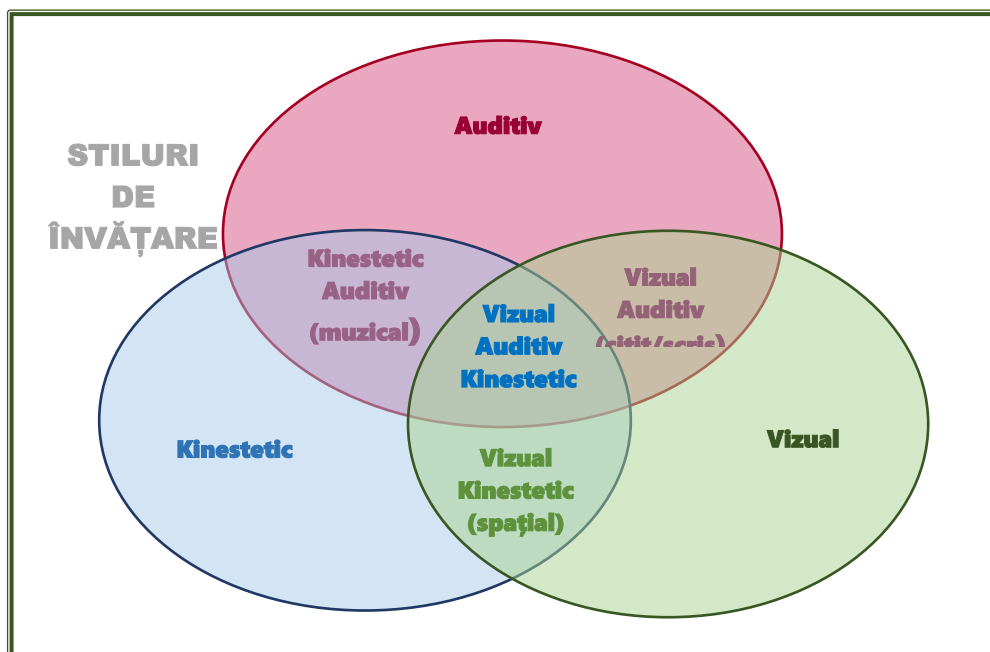
ANEXE

ANEXA 1: Utilizarea stilurilor de predare VARK pentru a identifica modurile de învățare

Strategii de predare pentru stilurile de învățare VARK⁴

Strategii de predare pentru vizual	Strategii de predare pentru auditiv	Strategii de predare pentru cititor/scriitor	Strategii de predare pentru kinestetic
<p>Utilizarea de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instrucțiuni scrise - Hărți conceptuale - Diagrame, modele, tabele sinoptice - Animații computerizate - Videoclipuri, fotografii și ilustrații. 	<p>Utilizarea de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instrucțiuni verbale - Repetarea sunetelor similare - Materiale audio - Dezbateri, discuții și confruntări - Brainstorming - Citirea aceluiși text cu tonalități diferite - Lectură ghidată și comentată 	<p>Utilizarea de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luare de notițe - Compuneri literare, jurnale, bloguri și rapoarte, - Elaborare rezumate, recenzii și sinteză de texte, - Revizuire lucrărilor colegilor 	<p>Utilizarea de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Joc de rol și dramatizare - Dinamică de grup care necesită atât statul pe scaun cât și ridicarea în picioare - Mersul la tablă pentru a rezolva probleme - Folosirea obiectelor pentru a explica fenomene - Gesturi care să însoțească instrucțiunile verbale

⁴ Antonia Mireles Medina, Planning and Allocation of Digital Learning Objects with Augmented Reality to Higher Education Students According to the VARK Model, 2018//Antonia Mireles Medina, Planificarea și alocarea obiectelor digitale de învățare cu realitate augmentată pentru studenții din învățământul superior conform modelului VARK, 2018



Howard Gardner- Inteligențe multiple

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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



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

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

ANEXA 2: Programe relevante la nivelul UE, studii relevante, rapoarte, ghiduri și seturi de instrumente

Tipul de terapie	CYPRUS	GREECE	ITALY	ROMANIA	SPAIN
Vizual:					
Artă digitală		<u>ATHENS DIGITAL ARTS FESTIVAL (ADAF)</u>		<u>PLATFORM FOR THE PROMOTION OF DIGITAL ART IN ROMANIA</u>	
Pictură cu lumină					
Fototerapie		<u>Therapy – Photography as a therapeutic experience</u>	<u>Art therapy practices and methodologies used in the treatment of victims of abuse and violence)</u>		
Video		<u>Video – Photo Therapy</u>			<u>REC Reflect Experiment Capture</u>



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

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

Tipul de terapie	CYPRUS	GREECE	ITALY	ROMANIA	SPAIN
Realitate augmentată					
Auditiv:					
Terapia prin muzică virtuală					
Terapie narativă					
Colaborare	<u>Cyprus Art Therapy Association</u>				<u>Art therapy and disability</u>
Citire și kinestezică					
Rezidențe creative		<u>Art Mentoring in Mental Healthcare Facilities</u>			



Tipul de terapie	CYPRUS	GREECE	ITALY	ROMANIA	SPAIN
Publicații			<u>Art Therapy During A Mental Health Crisis: Coronavirus Pandemic Impact Report</u>	<u>ART-Therapist's Guide</u>	<u>Art therapy and art education papers for social inclusion.</u>
			<u>Art therapy in the time of Covid</u>	<u>ART THERAPY IN EMOTIONAL DISORDERS OF CHILDREN AND ADOLESCENTS</u>	
			<u>Art Therapy: A Children's Game</u>		
			<u>The Coloring Book boom and Art Therapy: what is the relationship between the two?</u>	<u>ART THERAPY IN ADDRESSING PSYCHOPATHOLOGICAL DISORDERS IN</u>	



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

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

Tipul de terapie	CYPRUS	GREECE	ITALY	ROMANIA	SPAIN
				<u>CHILDREN AND ADOLESCENTS</u>	
Kinesteziic:					
Arte vizuale, muzică, teatru, dans, arhitectură, new media și design	<u>Art psychotherapy</u>	<u>ART4MORE</u>	<u>Psychodrama and Moviemaking in a Death</u>	<u>Work guide with art therapy techniques for parents</u>	<u>ICT Digital Art Therapy Project</u> <u>Danya Loyola - Meu Turó</u>
					<u>La Candela - Theater and Community</u>
Terapie prin dans (video-dance)					
Jocuri interactive (terapie prin joc)				<u>EDULIER- INTERACTIVE DIGITAL ROOM FOR CHILDREN WITH</u>	



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

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

Tipul de terapie	CYPRUS	GREECE	ITALY	ROMANIA	SPAIN
				<u>LEARNING DIFFICULTIES (DI)</u>	
Activități multisenzoriale					
Creative	<u>Music Therapy</u>				<u>Connect-Art</u>
					<u>Art therapy session with people with intellectual disabilities</u> <u>Sesión de Arteterapia con personas con discapacidad intelectual</u>
Exprimare emoțională	<u>Art Therapy</u>		<u>Art supporting through innovative tools for youth work</u>	<u>Intervention plan to reduce students' anxiety</u>	<u>Picasso art therapy workshop</u>



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

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

Tipul de terapie	CYPRUS	GREECE	ITALY	ROMANIA	SPAIN
			<p><u>D.R.E.A.M Project</u> <u>Giving realization and empowerment to minors</u></p>	<p><u>Applying art-therapy in the work with children and youth in risk situations (project)</u></p>	



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



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

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

