

Κεραμική Τέχνη και Γήρας: Συνδυάζοντας Δημιουργία και Ψυχική Υγεία

Μαρίνα Σταμάτη

*Διδάκτωρ Πολιτισμικής Τεχνολογίας και Επικοινωνίας,
Πανεπιστήμιου Αιγαίου
marinastamati@gmail.com*

Περίληψη

Η παρούσα συμβολή μελετά τη σύνδεση ανάμεσα στην κεραμική τέχνη και το γήρας. Ειδικότερα, αναλύεται η δυνατότητα της κεραμικής τέχνης να ενδυναμώνει την ψυχική υγεία και να προσφέρει δημιουργικότητα και ευεξία σε συνθήκες γήρατος. Αρχικά, αναλύεται εννοιολογικά το γήρας, ενώ γίνεται και μια βασική εισαγωγή στην κεραμική τέχνη και τη χρησιμότητα της. Έπειτα, αναλύονται λεπτομερώς τα οφέλη στην ψυχική υγεία, τα οποία μπορεί να προσφέρει η ενασχόληση με την κεραμική τέχνη. Τέλος προτείνονται ορισμένες καλές πρακτικές που μπορούν να ενταχθούν σε συστηματικά εκπαιδευτικά προγράμματα.

Λέξεις - κλειδιά: Κεραμική Τέχνη, Γήρας, Ψυχική Υγεία, Καλές Πρακτικές.

1. Εισαγωγή

Το γήρας αποτελεί μια φυσιολογική εξέλιξη στην πορεία της ζωής και σηματοδοτεί μια χρονική περίοδο με αυξημένες και ιδιαίτερες ανάγκες. Δεδομένου ότι ο πληθυσμός των ηλικιωμένων αυξάνεται, συνδυαστικά ενισχύονται οι ανάγκες τους και είναι απαραίτητη η συνεχής έρευνα και εμπειρική διερεύνηση των ψυχοκοινωνικών και νευρολογικών τους αναγκών.

Μιλώντας για ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά του γήρατος, αυτά αναζητούνται, συνήθως, στην κοινωνική απομόνωση και τη μοναξιά, τις αλλαγές στο ρόλο και στην ταυτότητα, αλλά και στην επιτακτική ανάγκη διαχείρισης της συνειδητοποίησης της θνητότητας (Σαββάκης, 2023). Η κοινωνική απομόνωση και η μοναξιά είναι κοινά προβλήματα στην τρίτη ηλικία, εφόσον η μείωση των κοινωνικών δικτύων, η απώλεια φίλων και συγγενών, και οι αλλαγές στη δυνατότητα κίνησης, μπορούν να οδηγήσουν σε απομόνωση. Η μοναξιά συνδέεται με αρνητικά αποτελέσματα για την υγεία, όπως αυξημένο κίνδυνο για κατάθλιψη και άγχος (Cacioppo & Cacioppo, 2018: 426-427). Παράλληλα, η συνταξιοδότηση, η απώλεια ρόλων (π.χ. ως γονείς ή επαγγελματίες) και οι αλλαγές στην αυτοεκτίμηση μπορούν να επηρεάσουν την ψυχοκοινωνική ευημερία. Το γήρας δυστυχώς αναγκάζει το άτομο να αντιμετωπίσει την αβεβαιότητα του μέλλοντος και να αναλογιστεί τις επιλογές και τις σχέσεις του, δημιουργώντας συναισθήματα ανησυχίας και φόβου για το άγνωστο και τον επερχόμενο θάνατο.

Σε νευρολογικό επίπεδο, με την αυγή του γήρατος, εκτοξεύεται ο κίνδυνος για νευροεκφυλιστικές διαταραχές, όπως είναι οι διαφόρων τύπων άνοιες, με συχνότατη την άνοια τύπου Alzheimer, οι οποίες δημιουργούν προοδευτική έκπτωση της μνήμης, της αντίληψης και άλλων λειτουργιών (Norton et al., 2020: 973-982). Μια άλλη συχνότατη διαταραχή, είναι η νόσος του Parkinson, που εμφανίζεται με νευρολογικό τρόμο (το γνωστό τρέμουλο), δυσκαμψία και αργή κίνηση. Όλα αυτά, συνοδεύονται σαφώς και με δύσκολα διαχειρίσιμες μεταβολές της διάθεσης. Πέραν των εν λόγω διαταραχών, το γήρας γενικότερα, χαρακτηρίζεται από συνολική επιβράδυνση των νοητικών λειτουργιών αλλά και μείωση της νευροπλαστικότητας του εγκεφάλου (Miller et al., 2021: 62-67). Το αξιοσημείωτο είναι πως



τα τελευταία ερευνητικά στοιχεία επιβεβαιώνουν πως, ακόμη και στις γηραιότερες ηλικίες ο εγκέφαλος είναι ικανός να προσαρμόζεται μέσω της εμπειρίας και της μάθησης (Park & Reuter-Lorenz, 2009: 180-182; Raz & Lindenberger, 2011: 792; Kolb & Gibb, 2014: 257).

Οι πληροφορίες αυτές, συνολικά, εντείνουν την ανάγκη για νέα νοήματα και δραστηριότητες, που προσφέρουν ικανοποίηση, καθώς η ευεξία και η διατήρηση της δημιουργικότητας είναι κρίσιμες για την ψυχολογική υγεία των ηλικιωμένων. Ταυτόχρονα, ιδιαίτερα σημαντικές είναι θεραπευτικές παρεμβάσεις και δραστηριότητες που αυξάνουν την εκφραστικότητα και τη δημιουργικότητα, μειώνουν τα αρνητικά συναισθήματα και ενισχύουν τη νοητική λειτουργία (Σαββάκης, 2023; Wahl & Heyl, 2020: 432-433).

2. Η κεραμική τέχνη

Η κεραμική τέχνη, δηλαδή η δημιουργία αντικειμένων από πηλό αποτελεί μια από τις αρχαιότερες και περισσότερο διαδεδομένες καλλιτεχνικές και εμπορικές δραστηριότητες στον κόσμο. Η κεραμική περιλαμβάνει τη διαμόρφωση, την ξήρανση και το ψήσιμο του πηλού, ενώ τα προϊόντα μπορεί να είναι τόσο χρηστικά (σκεύη μαγειρικής, πιάτα φαγητού) όσο και διακοσμητικά (αγάλματα, πλακίδια).

Στην κεραμική τέχνη, η δημιουργικότητα και η δεξιοτεχνία συναντώνται, επιτρέποντας στον καλλιτέχνη να εκφράσει την αισθητική του μέσω της μορφής, των υφών και των χρωμάτων. Περιλαμβάνει τεχνικές και υλικά, όπως τα διακοσμητικά υαλώματα, τα σμάλτα, τα οξείδια καθώς και διάφορες τεχνικές όπως του τροχού, πηλοπλαστικής και χύτευσης. Οι κεραμίστες χρησιμοποιούν επίσης διάφορους τύπους πηλού, όπως earthenware, stoneware, ball clay, πορσελάνη, για να επιτύχουν διαφορετικές υφές στα έργα τους. Η διακόσμηση γίνεται συχνά με ειδικά εργαλεία, όπου μπορεί να είναι εγχάρακτη, ανάγλυφη ή εσώγλυφη, αλλά και με ειδικά χρώματα και πινέλα.

Το πήλινο αντικείμενο ψήνεται μία φορά ώστε να μετατραπεί σε κεραμικό, terra cotta. Εάν επιθυμεί ο δημιουργός, μπορεί να προχωρήσει σε δεύτερο ή και τρίτο ψήσιμο, ανάλογα με τις τεχνικές που ακολουθεί, ώστε να εφυαλώσει το κεραμικό. Η εφυάλωση περιλαμβάνει την επικάλυψη της επιφάνειας του κεραμικού με ένα υαλώδες υλικό που προσφέρει λάμψη, αδιαπερατότητα από το νερό (και άλλα υγρά) και ενισχυμένη αντοχή, καθώς και δυνατότητα προσθήκης χρώματος και υφής. Κατά τη διαδικασία αυτή, το κεραμικό ψήνεται ξανά σε υψηλότερη θερμοκρασία, επιτρέποντας στη γυαλιστερή επίστρωση να λιώσει και να συγχωνευτεί με την επιφάνεια του αντικειμένου. Η υάλωση όχι μόνο ενισχύει την αισθητική του αντικειμένου, αλλά και το καθιστά αδιάβροχο και ανθεκτικό στη φθορά.

Η τέχνη αυτή έχει εξελιχθεί μέσα στους αιώνες, από τα απλά χρηστικά αντικείμενα της καθημερινότητας μέχρι τα περίτεχνα έργα τέχνης, και, μάλιστα, τα τελευταία χρόνια έχει αναγνωριστεί η συμβολή της στην ψυχική υγεία, ιδιαίτερα για τους ηλικιωμένους. Η διαδικασία της δημιουργίας με πηλό προσφέρει πολλαπλά οφέλη, που συνδέονται με τη συναισθηματική ευεξία, την πνευματική διαύγεια και τη σωματική δραστηριότητα. Η ενασχόληση με την κεραμική προσφέρει δημιουργική έκφραση, ενισχύει την αυτοεκτίμηση και λειτουργεί ως μέσο χαλάρωσης και μείωσης του άγχους. Παράλληλα, συμβάλλει στη διατήρηση της λεπτής κινητικότητας και στην ενδυνάμωση των κοινωνικών δεσμών, καθώς συχνά γίνεται σε ομάδες, προσφέροντας αίσθηση κοινότητας, ενδυνάμωσης, αλληλεγγύης στήριξης. Καθώς η επαφή με τον πηλό απαιτεί συγκέντρωση και προσοχή στη λεπτομέρεια, ενισχύει την αυτοσυγκέντρωση και ελατώνει τα επίπεδα στρες και δυσφορίας. Επιπλέον, η δημιουργική αυτή διαδικασία προάγει την πνευματική και σωματική υγεία και ενισχύει τη φαντασία και την καινοτομία. Ειδικότερα, τα προγράμματα κεραμικής τέχνης έχουν λάβει αναγνώριση για το σύνολο των προσφερόμενων οφελών στην ψυχική και σωματική υγεία,



ιδιαίτερως σε ανθρώπους που υποφέρουν από χρόνια νοσήματα, αλλά και σε ηλικιωμένους. Αυτά τα προγράμματα έχουν αποδειχθεί εξαιρετικά ωφέλιμα, καθώς προσφέρουν μια δημιουργική διέξοδο που μειώνει το άγχος και την κατάθλιψη, ενισχύει την αυτοεκτίμηση και βελτιώνει την ποιότητα ζωής. Για όσους πάσχουν από χρόνια νοσήματα, η κεραμική μπορεί να λειτουργήσει ως καλή θεραπευτική πρακτική, βοηθώντας στη διαχείριση του πόνου και της δυσφορίας (Reynolds & Prior, 2003; Cohen, 2006ab; Kilroy et al., 2007; Stickley & Eades, 2013).

Με αυτό τον τρόπο τεκμηριώνεται μια ξεκάθαρη σύνδεση μεταξύ κεραμικής τέχνης και γήρατος. Ωστόσο, η κεραμική τέχνη δεν έχει τη θέση που της αναλογεί στη γενική εκπαίδευση και στον ευρύτερο πληθυσμό, καθώς τείνει να αναγνωρίζεται σε μη τυπικό έδαφος, κυρίως μέσω των Μουσείων κεραμικής - τέχνης και των σχετικά εξειδικευμένων εργαστηρίων τους. Η περιορισμένη ένταξή της στα σχολικά προγράμματα και η έλλειψη ευρείας πρόσβασης στην κεραμική ως μορφή τέχνης, στερούν από το ευρύ κοινό τα πλούσια οφέλη της. Αν και η κεραμική έχει σημαντική πολιτιστική και καλλιτεχνική αξία, η περιορισμένη προβολή της την αφήνει στο περιθώριο, αντί να την αναδείξει ως ένα μέσο δημιουργικής έκφρασης και θεραπευτικής πρακτικής που μπορεί να ωφελήσει όλες τις ηλικίες (Αραπάκη, 2014: 5-10; Σαββάκης, 2023).

3. Οφέλη της Κεραμικής για την Ψυχική Υγεία στους Ηλικιωμένους

Η δημιουργική ενασχόληση με την κεραμική σε συνθήκες γήρατος και όχι μόνο έχει πολλαπλά οφέλη τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο. Τα οφέλη αυτά, μπορούν να καλύπτουν όλο το φάσμα των, πολύ συχνά, μη ικανοποιημένων αναγκών των γηραιότερων, που αναφέρθηκαν παραπάνω. Δεν είναι κρυφό, άλλωστε, πως, πολύ συχνά, οι ηλικιωμένοι τυγχάνουν παραμέλησης και παραγνώρισης των αναγκών τους και η τέχνη της κεραμικής μπορεί να γίνει όχημα για τη μετατροπή αυτής της κατάστασης και της αύξησης του επιπέδου ζωής της Τρίτης ηλικίας ξεδιπλώνοντας πολλές κρυμμένες δυνατότητες που ανοίγονται μέσα από την ευφάνταστη ασχολία με την κεραμική.

Αρχικά, μέσα από την κεραμική τέχνη, μπορούν να εκφραστούν πολλά και αντικρουόμενα συναισθήματα και να τονωθεί η δημιουργικότητα και η αυτοέκφραση. Μέσα από τα δημιουργήματα αποτυπώνονται ανάγκες και συναισθήματα, διατυπώνονται αιτήματα και φτιάχνονται ιστορίες. Η δημιουργία με τα χέρια, άρα η επικοινωνία με το σώμα, ενθαρρύνει την εσωτερική έκφραση, και τον μετασχηματισμό της εσωτερικής εμπειρίας σε κάτι εμφανές και προσωπικό, με χειροπιαστό τρόπο. Η πραγματικότητα αυτή, που απλόχερα προσφέρει η κεραμική τέχνη δίνει χώρο σε μια πιο προσεκτική αποτύπωση της δυναμικής, της εκφραστικότητας και της δημιουργικότητας των γηραιότερων ανθρώπων συμβάλλοντας με τον τρόπο αυτό, στη διατήρηση ικανοποιητικού επιπέδου ψυχικής υγείας (Cohen, 2006a: 7-15; Kilroy et al., 2009: 15-34).

Υπάρχουν αρκετές καταγεγραμμένες περιπτώσεις ηλικιωμένων, οι οποίες αναφέρονται σε καταστάσεις όπου βρέθηκε ανακούφιση από ψυχοπρεστικά αισθήματα μέσα από δραστηριότητες κεραμικής τέχνης (Cohen, 2006b: 141-145; Karras, 2011: 87-93; Lark, 2014: 102-108). Η άμεση επαφή με ένα φυσικό υλικό, χωρίς να μεσολαβεί κάποιο άλλο αντικείμενο, όπως ο πηλός και η συμμετοχή σε μία δραστηριότητα που απαιτεί συγκέντρωση μπορεί να μειώσει τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης. Η κεραμική απαιτεί προσοχή στη λεπτομέρεια και συγκέντρωση. Όταν οι ηλικιωμένοι επικεντρώνονται στην εργασία τους, είτε πρόκειται για τη μορφοποίηση του πηλού είτε για τη βαφή των κεραμικών, βυθίζονται στη διαδικασία και ξεχνιούνται οι εξωτερικές ανησυχίες. Αυτή η μορφή συγκέντρωσης είναι



παρόμοια με την πρακτική της ενσυνειδητότητας (mindfulness), η οποία είναι γνωστή για την ικανότητά της να μειώνει το άγχος και να ενισχύει την αίσθηση ηρεμίας.

Η αίσθηση δημιουργίας ενός αντικειμένου από το μηδέν παρέχει μία μορφή ικανοποίησης, αυτοπεποίθησης και αυτοεκπλήρωσης. Η ολοκλήρωση ενός έργου μπορεί να δώσει στους ηλικιωμένους μια αίσθηση σκοπού και επιτυχίας, στοιχεία που μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της ψυχικής υγείας. Σε ομαδικό επίπεδο, και μόνο που μπαίνει κανείς στη διαδικασία να ακολουθήσει με επιτυχία ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα τέχνης, όσο απλό ή σύντομο και να είναι, οξύνει την υπομονή και την επιμονή, την υποστήριξη και τη δυνατότητα ακολουθίας και εκτέλεσης οδηγιών (Hoffman, 1977). Ταυτόχρονα, ακόμη και η απλή κίνηση των χεριών μέσω του πλασίματος, αποτελεί μια μικρή φυσική άσκηση, που είναι ικανή να αποτελέσει ένα μέσο εκτόνωσης του άγχους, ενώ ειδικά όταν, οι δραστηριότητες κεραμικής λαμβάνουν χώρα σε ομαδικό και οργανωμένο πλαίσιο προσφέρουν ένα χώρο σκοπού, νοήματος, προγράμματος και επίτευξης μικρών στόχων. Με βάση τα ισχύοντα επιστημονικά δεδομένα, η κεραμική δημιουργία, προσφέρει ισχυρά εργαλεία και βέλτιστες πρακτικές έχοντας σαφέστατα θετική επίδραση στην ψυχική υγεία των ηλικιωμένων (Reynolds, 2010: 135-143; Camic & Chatterjee, 2013: 208-222).

Συχνά αποκαλώ την κεραμική «**Τέχνη της Απώλειας**» συνδέεται με έναν βαθύ συμβολισμό. Στην κεραμική, η απώλεια ενός αντικειμένου που μπορεί να σπάσει κατά τη διαδικασία κατασκευής ή ψησίματος δεν είναι μόνο ένα πρακτικό ζήτημα, αλλά μπορεί να ειπωθεί και ως μια συμβολική αντανάκλαση των απωλειών που αντιμετωπίζουμε στη ζωή μας. Αυτή η προσέγγιση μπορεί να εμπλουτίσει την εμπειρία των ηλικιωμένων, καθώς η ζωή τους συχνά χαρακτηρίζεται από απώλειες, είτε πρόκειται για απώλεια αγαπημένων προσώπων, είτε άλλων προσωπικών απωλειών. Μέσα από την κεραμική, οι ηλικιωμένοι μπορούν να επεξεργαστούν αυτές τις εμπειρίες σε ένα ασφαλές και δημιουργικό πλαίσιο. Η κατασκευή ενός κεραμικού αντικειμένου που μπορεί να σπάσει ή να μην ολοκληρωθεί όπως αναμενόταν, ενισχύει τη συνειδητοποίηση της παροδικότητας των γεγονότων και της ζωής. Η αποδοχή αυτής της απώλειας μπορεί να είναι μια καθαρική, λυτρωτική και θεραπευτική, αναστοχαστική και ενδοσκοπική διαδικασία, προσφέροντας στους συμμετέχοντες μια νέα προοπτική και ίσως ακόμα και μια αίσθηση αποδοχής και συμφιλίωσης με τις δικές τους εμπειρίες απώλειας.

Η κεραμική ως «**Τέχνη της Απώλειας**» μπορεί να ενισχύσει την αυτογνωσία και την ανθεκτικότητα, καθώς οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν τις απογοητεύσεις και τις δυσκολίες με έναν τρόπο που ενισχύει την ψυχική τους υγεία. Ακριβώς όπως στην κεραμική, όπου από τα σπασμένα κομμάτια μπορεί να προκύψει κάτι νέο και όμορφο, έτσι και στη ζωή, οι απώλειες μπορούν να αποτελέσουν το έναυσμα για την ανάπτυξη, τη μεταμόρφωση και την ανανέωση που επίσης επιτρέπει μια βαθύτερη κατανόηση και αποδοχή των αναπόφευκτων απωλειών της ζωής.

Επιπλέον, η κεραμική έρχεται να δώσει μέσα για τη διατήρηση και ενίσχυση των νοητικών λειτουργιών, δεδομένου ότι, απαιτεί λεπτή κινητικότητα, χωρική αντίληψη, και επίλυση προβλημάτων, που όλα συμβάλλουν στη διατήρηση και την ενίσχυση των γνωστικών λειτουργιών (Cohen et al., 2006b: 728-730). Η δημιουργική διαδικασία της κεραμικής ενθαρρύνει την κινητοποίηση των χεριών, τη συγκέντρωση και την ενεργή συμμετοχή στη διαδικασία δημιουργίας, προσφέροντας ευκαιρίες για ανάπτυξη δεξιοτήτων και βελτίωση της ψυχικής υγείας, αλλά και της γενικότερης ποιότητας ζωής, μέσα από τη βελτιωμένη αποτελεσματικότητα στις επιμέρους νοητικές λειτουργίες (άποψη που ενισχύεται και από τα ευρήματα των Cetinkaya et al., το 2019, οι οποίοι αξιολόγησαν θετικά την εξέλιξη σε



ηλικιωμένους που συμμετείχαν σε θεραπευτικό πρόγραμμα κεραμικής με ηλικιωμένους συγκριτικά με αυτούς που δε συμμετείχαν).

Δραστηριότητες κεραμικής, όπως σύνθεση πηλού και ακολουθία σχετικών βημάτων, συμβάλουν στη μετρίαση ή και σταθεροποίηση (ανάλογα με το γνωστικό επίπεδο) της νοητικής έκπτωσης που συνδέεται με τη γήρανση. Παράλληλα, με τις κινήσεις ζωγραφικής και σχεδιασμού πάνω στον πηλό ενισχύεται ο συντονισμός της κίνησης ματιού – χεριού, ενώ για τα προβλήματα όρασης, που συχνά επιδεινώνονται στην Τρίτη ηλικία, οι ιδιαίτερες υφές, αλλά και τα χρώματα, που χρησιμοποιούνται ως υλικά στην κεραμική μπορούν να βοηθήσουν στην όξυνση άλλων αισθήσεων, όπως της αφής. Πέραν των υπολοίπων γνωστικών λειτουργιών, αξίζει να τονιστεί πως, η εκπαίδευση στην κεραμική τέχνη, μπορεί να συμβάλει σε μια λειτουργία επίσης κρίσιμη και απαραίτητη για την επιβίωση, αυτή της μνήμης (Noice et al., 2004: 570-572; Camic et al., 2014: 163-166). Ειδικότερα, υπάρχουν στοιχεία, που θέτουν, συγκεκριμένα, τις δραστηριότητες τέχνης και κεραμικής σε ομάδες, ως ενισχυτικές για τη νοητική λειτουργία των συμμετεχόντων, οι οποίοι έχουν διαγνωστεί με άνοια (Young et al., 2016: 337-351; Pérez-Sáez et al., 2020).

Μέσα σε όλα αυτά, υπάρχει ένα επιπλέον μονοπάτι, που ανοίγεται μέσω των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων της κεραμικής τέχνης, ένα μονοπάτι συχνά κλειστό για τους γηραιότερους, αυτό της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της συμμετοχής. Η κεραμική μπορεί να λειτουργήσει και ως μια κοινωνική δραστηριότητα, ενθαρρύνοντας την αλληλεπίδραση με άλλους. Τα εργαστήρια κεραμικής προσφέρουν ένα περιβάλλον στο οποίο οι ηλικιωμένοι μπορούν να συνδεθούν με συνομηλικούς με παρόμοια ενδιαφέροντα, να μοιραστούν εμπειρίες και να δημιουργήσουν σχέσεις, προάγοντας το αίσθημα της κοινότητας. Δίνεται, ταυτόχρονα, η δυνατότητα να δημιουργηθούν φιλίες και να ανακαλυφθεί εκ νέου το αίσθημα του (συν)ανήκειν, μειώνοντας το αίσθημα απομόνωσης και καλλιεργώντας για άλλη μια φορά τη συνολική ποιότητα ζωής. Δεν είναι τυχαία τα εμπειρικά επιστημονικά δεδομένα που αφενός αποδεικνύουν την ισχυροποίηση κοινωνικών δεσμών μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων κεραμικής τέχνης αφετέρου την απόκτηση δεξιοτήτων ικανών να ενισχύσουν την κοινωνική αλληλεπίδραση (Cohen, 2000: 152-156; Flood & Scharer, 2006: 100-104).

Σε πολλά εργαστήρια κεραμικής, οι συμμετέχοντες εργάζονται μαζί σε κοινά έργα, ενθαρρύνοντας την αίσθηση της συνεργασίας και της ομαδικότητας, ξεκινώντας την οικοδόμηση μιας υποστηρικτικής κοινότητας, που αφηγείται ιστορίες και δημιουργεί αναμνήσεις και ισχυρούς διαπροσωπικούς δεσμούς. Η ενίσχυση της κοινωνικοποίησης των ηλικιωμένων, ενισχύεται επίσης με πιθανές εκθέσεις και δημόσιες παρουσιάσεις έργων. Η παρουσίαση των έργων σε εκθέσεις ή άλλες δημόσιες εκδηλώσεις σίγουρα ενδυναμώνει την κοινωνική ζωή των ηλικιωμένων, δίνοντάς τους την ευκαιρία να αλληλεπιδράσουν με το κοινό και να αισθανθούν μέλη μιας ευρύτερης κοινότητας και περισσότερο χρήσιμοι πολίτες ή ακόμη και καλλιτέχνες.

Στις παραπάνω δυνατότητες που προσφέρονται μέσα από δραστηριότητες κεραμικής τέχνης, έρχεται να προστεθεί και η σωματική άσκηση και ενδυνάμωση. Η κεραμική είναι μια τέχνη που δεν απαιτεί, τουλάχιστον σε κάποιες φάσεις της, έντονη σωματική προσπάθεια και για τον λόγο αυτό, μπορεί να είναι ιδιαίτερα προσφιλής στους ηλικιωμένους. Ειδικότερα, ενισχύει τη δύναμη των χεριών και των καρπών, την ευελιξία των μυών και βελτιώνει την κινητικότητα των δακτύλων, δραστηριότητα πολλαπλώς ευεργετική για ηλικιωμένους που πάσχουν από αρθρίτιδα ή άλλες κινητικές δυσκολίες. Με άλλα λόγια, μπορεί να θεωρηθεί μια μορφή ήπιας σωματικής άσκησης που είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους ηλικιωμένους, οι οποίοι δεν έχουν απεριόριστες επιλογές κίνησης, καθώς βοηθά στη διατήρηση της μυϊκής



μάζας και της κινητικότητας των άκρων. Επιπρόσθετα, η σύνδεση της κινησιολογίας, που ενεργοποιούν οι κεραμικές δραστηριότητες, με την εκτόνωση του άγχους και την ενίσχυση γνωστικών λειτουργιών μέσω της συγκέντρωσης, είναι ένα ακόμη «πακέτο» σωματικών οφελών της κεραμικής, όπως προαναφέρθηκε.

4. Πρακτική Εφαρμογή της Κεραμικής στην Τρίτη Ηλικία

Όλα όσα εξετάστηκαν μέχρι τώρα, δεν αφήνουν κανένα περιθώριο αμφιβολίας για την αξιολογή και αξιομημονόνητη συμβολή της κεραμικής δραστηριότητας στην ψυχική υγεία του γηραιότερου μέρους του πληθυσμού. Δείχνουν, παράλληλα το δρόμο προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση, αυτόν της αναγκαίας υλοποίησης σχετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων. Για να αξιοποιηθεί πλήρως η κεραμική ως μέσο ενίσχυσης της ψυχικής υγείας στους ηλικιωμένους, όπως ειδικότερα νωρίτερα αναδείχθηκε, είναι σημαντικό να υπάρχουν προγράμματα και εργαστήρια ειδικά σχεδιασμένα για αυτούς. Τα προγράμματα αυτά, σαφώς, οφείλουν να λαμβάνουν υπόψη τις φυσικές και νοητικές ανάγκες των συμμετεχόντων όπως λόγου χάρη προσβασιμότητα σε αμαξίδια (Doric-Henry, 1997), προσφέροντας προσαρμοσμένες δραστηριότητες που είναι διασκεδαστικές και προσιτές. Επιπλέον, είναι απαραίτητο να παρέχονται ειδικές προσαρμογές για άτομα με αισθητηριακές αναπηρίες, όπως τυφλότητα ή κώφωση. Για παράδειγμα, για τους τυφλούς, η έμφαση μπορεί να δίνεται στην υφή του πηλού και στις τρισδιάστατες δημιουργίες, ενώ για τους κωφούς είναι σημαντικό να υπάρχει κατάλληλη επικοινωνιακή υποστήριξη, όπως διερμηνείς νοηματικής γλώσσας, ώστε να συμμετέχουν πλήρως στη διαδικασία.

Ένα παράδειγμα προς έμπνευση, μπορεί να αποτελέσουν οι εκπαιδευτικές δράσεις προς το κοινό του Μουσείου Βυζαντινού Πολιτισμού (όπως παρουσιάζεται στο βιβλίο Διδακτική της Κεραμικής Τέχνης της Αραπάκη), όπου οι μαθητές των εργαστηρίων μοιραζόντουσαν δράσεις με σκοπό τη συλλογική κατασκευή ενός αγγείου, κερδίζοντας γνώση και δημιουργία (Αραπάκη, 2014: 130). Κάτι ανάλογο θα μπορούσε να υλοποιηθεί και σε ομάδες ηλικιωμένων, με προσαρμογή στο δυναμικό της εκάστοτε ομάδας, στοχεύοντας, φυσικά, μεταξύ άλλων στην αλληλεπίδραση και στην κοινωνική συνεργασία αλλά και στη μετέπειτα ισχυροποίηση των διαπροσωπικών δεσμών. Η ανάθεση αρμοδιοτήτων θα μπορούσε να γίνει με εξατομικευμένο χαρακτήρα, λαμβάνοντας υπόψη τις δυνατότητες, τις προσωπικές προτιμήσεις, αλλά και τις ελλείψεις, πληροφορίες οι οποίες θα μπορούσαν να αντληθούν από τους ίδιους τους συμμετέχοντες αλλά και τους φροντιστές/συγγενείς τους. Πρωταρχικά, ωστόσο, σε κάθε περίπτωση, όταν υλοποιείται ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα, χρειάζεται να δοθεί ένα σαφές χρονοδιάγραμμα, και έκτοτε να γίνει η στοχοθεσία, ήδη αναφέρθηκε, άλλωστε ειδικά εδώ η σημασία της οργάνωσης και της αίσθησης ξεκάθαρα προγράμματος και στόχων (Φουρλίγκα & Γαβρηλίδου, 2014: 129). Σε πρακτικό επίπεδο, οι ηλικιωμένοι, πιθανότατα, έχουν πολύ καιρό να μπουν και να παρακολουθήσουν μια τάξη ή εκπαιδευτική ομάδα. Για αυτό το λόγο οι απαιτούμενες οδηγίες χρειάζεται να είναι απλές και κατανοητές, τα βήματα ξεκάθαρα και να μην υπάρχουν απαιτήσεις που αναλογούν σε καλλιτεχνικό ή ανώτερο επίπεδο. Είναι φυσικό οι ηλικιωμένοι να νιώθουν ανασφάλεια, ειδικά στις πρώτες τους συμμετοχές σε μια ομάδα κεραμικής τέχνης. Η ανησυχία για το αποτέλεσμα που θα παρουσιάσουν ή για την ικανότητά τους να ακολουθήσουν τη διαδικασία μπορεί να εντείνει τα συναισθήματα άγχους και ανασφάλειας. Σε αυτό το σημείο, η θετική ενίσχυση από την υπεύθυνη εκπαιδευτικό κεραμίστρια-αγγειοπλάστρια, καθώς και από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, είναι κρίσιμη.

Η θετική ενίσχυση, και η επιβράβευση, ανεξαρτήτως του αποτελέσματος της δημιουργίας, προσφέρει ένα υποστηρικτικό και ασφαλές περιβάλλον, όπου οι ηλικιωμένοι



μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα και να πειραματιστούν χωρίς φόβο αποτυχίας ή κακοπροαίρετης κριτικής. Η ενθάρρυνση από την εκπαιδευτικό και την ομάδα βοηθά τους συμμετέχοντες να αισθανθούν αποδεκτοί και να καλλιεργήσουν την αυτοπεποίθησή τους. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς η διαδικασία της κεραμικής, όπως αναφέρθηκε και νωρίτερα, μπορεί να περιλαμβάνει την πιθανότητα απώλειας ή αστοχίας, γεγονός που μπορεί να ενισχύσει τους φόβους των συμμετεχόντων.

Η συνεχής και σταθερή υποστήριξη από την εκπαιδευτικό και την ομάδα, σε συνδυασμό με την αποδοχή ότι η «Κεραμική είναι η Τέχνη της Απώλειας», δημιουργεί ένα περιβάλλον όπου οι ηλικιωμένοι μπορούν να αποδεχτούν τις ατέλειες και τις δυσκολίες ως μέρος της δημιουργικής διαδικασίας. Αυτή η αποδοχή μπορεί να μειώσει την ανασφάλεια και να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να επικεντρωθούν στη χαρά της δημιουργίας και στη σημασία της συμμετοχής, παρά στο τελικό αποτέλεσμα. Με αυτόν τον τρόπο, η κεραμική γίνεται όχι μόνο ένα μέσο καλλιτεχνικής έκφρασης, αλλά και ένα εργαλείο ενδυνάμωσης και ψυχικής ανθεκτικότητας, προσφέροντας στους ηλικιωμένους μια αίσθηση σταθερότητας και υποστήριξης μέσα σε ένα πλαίσιο που αναγνωρίζει και αποδέχεται την ανθρώπινη ατέλεια.

Συγκεντρωτικά, οι στόχοι ενός κατάλληλου προγράμματος για ηλικιωμένους είναι σημαντικό να κινούνται γύρω από την προώθηση της αυτοεκτίμησης, την ψυχοκινητική ανάπτυξη, την κοινωνική αλληλεπίδραση και τη συναισθηματική ρύθμιση/ευεξία. Στις βάσεις αυτές, θα μπορούσε να υλοποιηθεί ένα πρόγραμμα διάρκειας οχτώ έως δώδεκα εβδομάδων, με μια ή δύο συνεδρίες εβδομαδιαία, για το οποίο καίριο θα ήταν να γίνει μια αναλυτική περιγραφή.

Ξεκινώντας από την πρώτη εβδομάδα, με μια εισαγωγή στην κεραμική, απαραίτητη είναι η γνωριμία με τα βασικά εργαλεία και υλικά της τέχνης και τις ιδιότητες τους. Οι σχετικές δραστηριότητες μπορούν να αναφέρονται στους τύπους του πηλού και σε εξάσκηση σε απλές τεχνικές, όπως πλάσιμο με τα χέρια (coil pots), που θα ξεκινήσουν να δείχνουν τα πρώτα οφέλη της δημιουργίας με τα χέρια (Birtwistle & Tuckey, 2015). Στο σημείο αυτό της έναρξης, θα μπορούσε να αποβεί ιδιαίτερα χρήσιμη η προσέγγιση του Munari, η οποία αν και επικεντρώνεται στην παιδική ηλικία μπορεί να εφαρμοστεί αναλογικά και στην παρούσα περίπτωση, όπου ο πηλός εξερευνάται πρώτα και ανακαλύπτεται από τους συμμετέχοντες, οι οποίοι τον αγγίζουν και τον πλάθουν, με στόχο, μεταξύ άλλων την ενίσχυση των αισθητηριακών και νοητικών ικανοτήτων που αναφέρθηκαν, ενώ παρουσιάζονται τα βασικά είδη πηλού για μεγαλύτερη προσαρμογή στις όποιες δημιουργίες (Munari όπ. ανάφ. στο Αραπάκη, 2014: 73-77).

Μεταβαίνοντας στο διάστημα της δεύτερης και τρίτης εβδομάδας, είναι μια καλή στιγμή για την προώθηση και ανάπτυξη των βασικών τεχνικών του πηλού, όπως δηλαδή, μέσω της δημιουργίας απλών χρηστικών αντικειμένων, όπως μικρών πιάτων συνδυαστικά με την εξάσκηση σε τεχνικές πλασίματος και λείανσης, ενισχύοντας περαιτέρω την ανάπτυξη ψυχοκινητικών δεξιοτήτων μέσω της δημιουργίας (ακόμη και σε δύσκολες συνθήκες διαχείρισης χρόνιων ασθενειών από ηλικιωμένες γυναίκες, όπως συναντά κανείς στην έρευνα) (Reynolds et al., 2008). Οι επόμενες δυο εβδομάδες, μπορούν να δώσουν χώρο στην εξερεύνηση της δημιουργικότητας με την παράλληλη ενίσχυση της προσωπικής έκφρασης, μέσω δραστηριοτήτων όπως η δημιουργία διακοσμητικών πινελιών στα κεραμικά που κατασκευάστηκαν ήδη, και η εισαγωγή στη χρήση σμάλτων, οξειδίων και λοιπών χρωμάτων, άλλωστε η πολύτιμη πληροφορία της ενίσχυσης της ψυχολογικής ευεξίας των ηλικιωμένων μέσω της καλλιτεχνικής δημιουργίας (Cohen, 2006ab), χρειάζεται να αξιοποιηθεί.

Ολοκληρώνοντας τις βασικές πρακτικές της κεραμικής στην έκτη και έβδομη εβδομάδα μπορεί να ανθίσει η ομαδική εργασία και η συνεργασία μεταξύ των ηλικιωμένων, με τη



δημιουργία συλλογικών έργων και την ταυτόχρονη συζήτηση για ανταλλαγή ιδεών αλλά και σχετικών αναμνήσεων/βιωμάτων (Kahn et al., 2014). Το διάστημα μεταξύ όγδοης και ένατης εβδομάδας, αναμένεται να επέλθει ανάπτυξη αλλά και η ολοκλήρωση του προσωπικού έργου του καθενός, που θα συνεισφέρει στην ομάδα, με προσωπικές πινελιές και ατομική προοπτική ανάγνωσης (Seligman, 2011: 35-38) με την απαραίτητη, πάντα, καθοδήγηση και υποστήριξη του εκπαιδευτή.

Η δέκατη και ενδέκατη εβδομάδα, μπορεί να σηματοδοτήσει επίσημα την ολοκλήρωση των έργων με προετοιμασία για συμμετοχή στην έκθεση τους σε ευρύτερο κοινό. Για παράδειγμα μπορεί να διοργανωθεί μια μικρή, συμβολική έκθεση, ακόμη και στις οικογένειες των ηλικιωμένων μελών της ομάδας, καθώς δεν μπορεί να αμελήσει κανείς το σημαντικό ρόλο της αναγνώρισης των προσπαθειών, αλλά και της πιθανής επιβράβευσης στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των ηλικιωμένων (Ryff & Keyes, 1995). Η δωδέκατη και τελευταία εβδομάδα, μπορεί να φέρει στο φως την παρουσίαση των έργων αλλά και μια ανασκόπηση και ένα κριτικό αναστοχασμό του συνολικού προγράμματος. Κάτι τέτοιο, μπορεί να κορυφωθεί με την πραγματοποίηση της έκθεσης με προσκεκλημένους αγαπημένα πρόσωπα των συμμετεχόντων στο πρόγραμμα, με τελικό στόχο τα υψηλά οφέλη της συμμετοχής σε καλλιτεχνικά προγράμματα για την ψυχική υγεία των ηλικιωμένων (McNiff, 2004: 47-180). Μια δημόσια έκθεση αποτελεί ιδανικό κλείσιμο της διαδικασίας, που μπορεί να περιλαμβάνει μια ζωντανή συζήτηση, ενδοσκοπήση και ανατροφοδότηση μεταξύ των συμμετεχόντων για τις εμπειρίες τους, οι οποίες θα μπορούσαν να επισφραγιστούν με μια αναμνηστική χειροτεχνία ή/και αναμνηστικές φωτογραφίες.

5. Συμπεράσματα

Στην παρούσα συμβολή τεκμηριώθηκε η ανεκτίμητη αξία της κεραμικής τέχνης και των σχετικών δραστηριοτήτων της ως ένα πολύτιμο εργαλείο ενίσχυσης της δημιουργικότητας και της ψυχικής ευεξίας των ηλικιωμένων. Η κεραμική δεν αποτελεί απλώς μια μορφή τέχνης, αλλά μια ολοκληρωμένη διαδικασία που ενσωματώνει σωματική και ψυχική δραστηριοποίηση, ενδυναμώνοντας την αίσθηση σκοπού και αυτοεκπλήρωσης σε μια ευαίσθητη φάση της ζωής.

Εάν κανείς λάβει υπόψη ορισμένες παραμέτρους, όπως η εξασφάλιση του απαραίτητου εξοπλισμού και η προσαρμογή των δραστηριοτήτων στις ειδικές ικανότητες των ηλικιωμένων, τα οφέλη των προγραμμάτων κεραμικής μπορούν να επεκταθούν και σε άτομα με εξειδικευμένες/ειδικές ανάγκες. Αυτό υπογραμμίζει τη δυνατότητα της κεραμικής να προσφέρει ουσιαστική υποστήριξη σε ένα ευρύ φάσμα ηλικιωμένων, ανεξαρτήτως φυσικών ή ψυχικών προκλήσεων.

Τα οφέλη της κεραμικής είναι τόσο πολυδιάστατα και σημαντικά, που προκαλεί εντύπωση το γεγονός ότι η κεραμική τέχνη δεν έχει εισαχθεί εντατικότερα τόσο στην εκπαίδευση όσο σε δημιουργικά προγράμματα για ηλικιωμένους. Η ενσωμάτωση της κεραμικής σε τέτοια προγράμματα θα μπορούσε να προαγάγει σημαντικά την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων, συμβάλλοντας στη μείωση του άγχους, της κατάθλιψης και της κοινωνικής απομόνωσης.

Είναι βέβαιο ότι χρειάζονται περαιτέρω σχετικές έρευνες στον ελληνικό χώρο για την ανάδειξη της παρούσας κατάστασης, αλλά και για την εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με την αποτελεσματικότερη αξιοποίηση της κεραμικής τέχνης από τους ηλικιωμένους. Μέσα από τέτοιες θεωρητικές και εμπειρικές έρευνες, θα μπορούσαν να αναδειχθούν νέες μέθοδοι και προσεγγίσεις που θα καταστήσουν την κεραμική αναπόσπαστο κομμάτι της υποστήριξης της ψυχικής υγείας στους ηλικιωμένους.



Άλλωστε, δεν πρέπει να λησμονούμε πως ο δημιουργικός άνθρωπος είναι ένας ευτυχισμένος άνθρωπος. Η δημιουργικότητα δεν είναι απλώς μια ικανότητα, αλλά μια πηγή βαθιάς ικανοποίησης και ουσιαστικής ευημερίας, καθιστώντας την κεραμική τέχνη ένα εξαιρετικά πολύτιμο μέσο για την επίτευξη αυτής της ευτυχίας στους ηλικιωμένους.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Birtwistle, G., & Tuckey, L. (2015). Handicrafts and well-being among the elderly: A case study approach. *Journal of Creative Arts in Education*, 10(2), 137-150.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426-427.
- Camici, P. M., & Chatterjee, H. J. (2013). Arts for health: Still searching for the Holy Grail. *Arts and Health: An International Journal for Research, Policy and Practice*, 5(3), 208-222.
- Camici, P. M., Tischler, V., & Pearman, C. H. (2014). Viewing and making art together: A multi-session art-gallery-based intervention for people with dementia and their caregivers. *Aging & Mental Health*, 18(2), 163-166.
- Çetinkaya, F., Duru Aşiret, G., Direk, F., & Özkanlı, N. N. (2019). The effect of ceramic painting on the life satisfaction and cognitive status of older adults residing in a nursing home. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 35(2), 108-112. <https://doi.org/10.1097/tgr.0000000000000208>.
- Cohen, G. D. (2000). *The creative age: Awakening human potential in the second half of life*. New York, NY: HarperCollins.
- Cohen, G. D. (2006a). Research on creativity and aging: The positive impact of the arts on health and illness. *Generations: Journal of the American Society on Aging*, 30(1), 7-15.
- Cohen, G. D. (2006b). *The mature mind: The positive power of the aging brain*. New York, NY: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York, NY: HarperCollins.
- Doric-Henry, L. (1997). Pottery as art therapy with elderly nursing home residents. *Art Therapy*, 14(3), 163-171. <https://doi.org/10.1080/07421656.1987.10759277>.
- Flood, M., & Scharer, K. (2006). The influence of the social environment on community participation in older adults: A case study. *Journal of Community Health Nursing*, 23(3), 165-176.
- Hacking, S., Secker, J., Spandler, H., Kent, L., & Shenton, J. (2008). Evaluating the impact of participatory art projects for people with mental health needs. *Health & Social Care in the Community*, 16(6), 638-648.
- Hoffman, D. H. (1977). Stimulating the elderly to explore the arts. *Art Education*, 40(4), 4.
- Kahn, R. L., & Antonucci, T. C. (2014). Convoys of social support: A life-course approach. *Psychological Bulletin*, 95(1), 53-70.
- Karras, B. (2011). *Aging and the arts: Creating well-being through artistic expression*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Kilroy, A., Garner, C., Parkinson, C., Kagan, C., & Senior, P. (2007). *Investing in creative partnerships for older people: A practical guide to art in health*. Manchester: Manchester Metropolitan University.
- Kolb, B., & Gibb, R. (2014). Searching for the principles of brain plasticity and behavior. *Cortex*, 58, 257.
- Lark, S. (2014). *Creative arts and aging: Engaging in the craft of life*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.



- McNiff, S. (2004). *Art-based research*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Miller, K. J., Siddarth, P., & Lavretsky, H. (2021). Cognitive decline in aging: The role of modifiable risk factors. *Current Opinion in Psychiatry*, 34(1), 63-64.
- Noice, H., Noice, T., & Staines, G. (2004). A short-term intervention to enhance cognitive and affective functioning in older adults. *Journal of Aging and Health*, 16(4), 570-572.
- Norton, S., Matthews, F. E., Barnes, D. E., Yaffe, K., & Brayne, C. (2020). The epidemiology of Alzheimer's disease: An expanding public health issue. *Journal of Alzheimer's Disease*, 75(4), 978-980.
- Park, D. C., & Reuter-Lorenz, P. (2009). The adaptive brain: Aging and neurocognitive scaffolding. *Annual Review of Psychology*, 60, 180-182.
- Pérez-Sáez, E., Cabrero-Montes, E. M., Llorente-Cano, M., & González-Ingelmo, E. (2020). A pilot study on the impact of a pottery workshop on the well-being of people with dementia. *Dementia (London, England)*, 19(6), 2056-2072. <https://doi.org/10.1177/1471301218814634>
- Raz, N., & Lindenberger, U. (2011). Only time will tell: Cross-sectional studies offer no solution to the age-brain-cognition triangle: Comment on Salthouse. *Psychological Bulletin*, 137(5), 790-795.
- Reynolds, F., & Prior, S. (2003). The role of art-making in identity maintenance and reconstruction for older women living with chronic illness. *International Journal of Nursing Studies*, 40(6), 721-734.
- Reynolds, F. (2010). Colour and communion: Exploring the influences of visual art-making as a leisure activity on older women's subjective well-being. *Journal of Aging Studies*, 24(2), 135-143.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Stickley, T., & Eades, M. (2013). *Arts on prescription: A review of practice in the UK*. London: Perspectives in Public Health.
- Wahl, H.-W., & Heyl, V. (2020). Aging well: Advances in the understanding of successful aging. *Gerontology*, 66(5), 432-433.
- Young, R., Camic, P. M., & Tischler, V. (2016). The impact of community-based arts and health interventions on cognition in people with dementia: A systematic literature review. *Aging & Mental Health*, 20(4), 337-351.
- Αραπάκη, Ξ. (2014). *Διδακτική της Κεραμικής Τέχνης*. Αθήνα: ΙΩΝ.
- Σαββάκης, Μ. (2023). Περί θανάτου: Μεθοδολογικές προσεγγίσεις των κοινωνικών διαδικασιών του θνήσκειν. Στο Αντωνίου Α. Σ. (Επιμ.), *Διεπιστημονικές (Επανα)προσεγγίσεις στο γεγονός του θανάτου, προβληματισμοί σε αρχέγονους συλλογισμούς και προαιώνια ερωτήματα*. Αθήνα: Gutenberg. 493-516.
- Φουρλίγκα, Ε. & Γαβριηλίδου, Ι. (2010). Η εκπαιδευτική πολιτική του Μουσείου Βυζαντινού Πολιτισμού: Στόχοι, δράσεις και προοπτικές. Στο Μπ. Βέμη & Ε. Νάκου (Επιμ.), *Μουσεία και Εκπαίδευση*. Αθήνα: Νήσος. 185-193.

