



MBAT4Seniors: Sąmoningumo praktika paremta meno terapija, kaip veiksminga priemonė senjorų psichikos sveikatai gerinti COVID19 pandemijos kontekste

2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408

IO1: TOOLKIT - Rankdarbių technikos



Co-funded by
the European Union



Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ir nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už jas atsakingos.

Trumpa santrauka / įvadas apie šiuos metodus	3
1. Atsipalaidavimas, saviraiška su EBRU menu	4
2. Ornamentai ant akmenų	6
3. Vienatvės šventovė	9
4. Kitos dėmesingumo menų terapijos veiklos	11
5. Doodle piešimas	13
6. Prie stalo sode, terasoje, sodo namelyje ar viduje iš medžiagų sukurkite meno kūrinį...	15
8. Menas ir terapinė sodininkystė senjorams	23

Trumpa santrauka / įvadas apie šiuos metodus

Rankdarbiai yra puikus būdas praktikuoti dėmesingumą. Kadangi mūsų rankos turi daug nervų, jos yra puikus įrankis, padedantis mums susieti save su tuo, kas vyksta *dabar*.

Mūsų kūnas visada yra dabartyje, pojūčiai visada yra durys, pro kurias galima patekti į dabartį.

O daugelis tyrimų parodė, kad rankų darbo technikos padeda sumažinti nerimą ir stresą, didina savijautą ir vidinę ramybę.

1. Atsipalaidavimas, saviraiška su EBRU menu

Privalumai:

- Streso mažinimas ir atsipalaidavimas
- Kūrybiškumo ugdymas
- Didesnis dėmesys ir koncentracija
- Emocijų išraiška ir apdorojimas
- Pasitikėjimo savimi didinimas
- Ramybės ir laimės jausmas
- Gebėjimas išreikšti save

Reikalingos medžiagos:

- Maisto dažai arba vandens pagrindo dažai
- Makaronų vanduo (nuoviras išvyrus makaronus), kad vanduo būtų *marmurinis*
- Paintbrush
- popierius
- druska
- Adata, dantų krapštukas ar panašus įrankis su plonais galais (raštas kurti).
- Plokščias padėklas

Taikymo instrukcija

1 etapas: pasiruošimas

Pradėdami užsiimti marmuravimo menu, užduokite klausimus, kad suprastumėte, kuo žmogus domisi ir kas jį skatina užsiimti marmuravimu. Kodėl jus domina marmuravimo menas? Kokia yra jūsų motyvacija pradėti marmuravimo meną? Ar anksčiau turėjote kokios nors patirties su marmuravimo menu?

Pasikalbėkite apie savo patirtį, lūkesčius ir tikslus, susijusius su marmuravimo menu. Tuo tarpu pasiruošimui:

- Nusunkite vandenį, kuriame virėte makaronus, ir įberkite druskos.
- Kai druska ištirps, palaukite, kol atvės.
- Supilkite vandenį į plokščią padėklą

2 etapas: modelio kūrimas

Užduokite klausimus apie emocijas, mintis ir suvokimą, kuriuos žmogus patiria užsiimdamas marmuravimo menu. Kaip jaučiatės užsiimdami marmuravimu? Kur sutelkiate dėmesį užsiimdami marmuravimo menu?

Modelio kūrimas:
- teptuku į namą įlašinkite maistinių dažų arba akvarelės.
- Formuokite adata arba dantų krapštuku.

3. Ašama Desenin aktarılması ve kurutulması

Pasikalbėkite apie mintis, jausmus ir reikšmes, kurios kyla, kai ji nagrinėja marmuravimo raštus. Užduokite klausimų apie tai, kokį vaidmenį marmuravimo menas atlieka asmens saviraiškos ir atradimų procese.

Modelio perkėlimas, džiovinimas ir tvirtinimas:
- Padėkle uždenkite atitinkamą popierių ir leiskite jam sugerti dažus.
- Atsargiai ištraukite popierių ir leiskite jam išdžiūti.
- Šis etapas yra asmens jausmų apmąstymo ir nagrinėjimo etapas.

Po darbo su marmuravimo menu užduokite klausimų, kad apmąstytumėte ir išanalizuotumėte asmens patirtį. Užduokite klausimus apie tai, kaip marmuravimo menas veikia asmens emocinę ir psichinę gerovę. Pasikalbėkite apie tai, ką individas pastebėjo, ko išmoko ir padarė pažangą marmuravimo procese.

Kaip jus veikia marmuravimo menas? Ar yra dalykų, kuriuos pastebėjote arba sužinojote užsiimdami marmuravimu? Kaip manote, ką jums reiškia marmuravimo menas?

Patarimai

Naudodami šią techniką galite atskleisti jus kamuojančias stresines emocijas ir įveikti daugelį negalavimų. Svarbiausia, kad atskleidus emocijas laimėsite, padidėja jūsų pasitikėjimas savimi. Galite atrasti būdų, kaip išreikšti save jus neraminančiose situacijose.

2. Ornamentai ant akmens

Nupiešus savo jausmus ir mintis ant akmens, tai menas išdėlioti jį ant rąsto, sudarant visumą iš gamtoje surinktų atliekų.

Šis rankdarbis atlieka įvairias funkcijas. Jis ne tik padeda įvertinti atliekas, bet ir daro teigiamą poveikį dvasinei ir emocinei prasme. Meninė veikla gerina asmens fizinę ir psichinę sveikatą ir prisideda prie asmenų socializacijos.

Socialiniu požiūriu ji užtikrina solidarumą ir integraciją.

Meno terapija, ypač skirta sergantiems ir pagyvenusiems žmonėms, pasitelkiant meną, padeda vyresnio amžiaus žmonėms išreikšti emocijas, valdyti stresą, ugdyti bendravimo įgūdžius ir susidoroti su senėjimo procesu. Šis terapinis metodas didina vyresnio amžiaus suaugusiųjų savigarbą, gerina jų gyvenimo kokybę ir palaiko bendrą gerovę.

Akmens tapybos ir išdėstymo ant rąstų privalumai;

- Tai leidžia žmonėms jaustis laimingiems ir ramiams.
- Tai suteikia žmonėms galimybę bendrauti.
- Prisideda prie fizinio ir protinio vystymosi.
- Jis mažina stresą ir nerimą.
- Jei prarandami motoriniai įgūdžiai, tai užtikrina vystymąsi.
- Žmonės neatsiskiria nuo visuomenės, jie laiko save jos dalimi.
- Jis apsaugo žmones nuo nuobodulio ir depresijos.
- Tai suteikia galimybę panaudoti asmeninius įgūdžius ir gebėjimus.
- Tai atskleidžia kūrybiškumą.
- Ugdomas gebėjimas išreikšti save.
- Įeina į draugų ratą ir gali susirasti naujų draugų.
- Tai daro teigiamą poveikį darbo sėkmei ir darbo efektyvumui.

Ypač pagyvenusių žmonių priežiūros tarnybose, kurios gauna gydymą ir (arba) paramą;

Psichinių ir motorinių funkcijų apsauga,

Lėtinių ligų komplikacijų atitolinimas,

Gerinti gyvenimo kokybę,

Tai padeda stiprinti ryšį su gyvenimu.

Pratybų pavadinimas: RĄSTŲ SPALVINIMAS

Privalumai:

- Streso mažinimas ir atsipalaidavimas
- Kūrybiškumo ugdymas
- Didesnis dėmesys ir koncentracija
- Emocijų išraiška ir apdorojimas
- Pasitikėjimo savimi didinimas
- Ramybės ir laimės jausmas
- Gebėjimas išreikšti save

Reikalingos medžiagos:

- Prijuostė,
- plastikinė pirštinė
- įvairių galų dailės teptukai
- vandens dubuo
- įvairių spalvų akriliniai dažai
- rašiklis
- dulkių siurblys
- popierinis rankšluostis
- plastikinės lėkštelės dažams maišyti
- plastikinė pirštinė
- apvalių pjautų rąstų (1 rąstas 2 žmonėms).
- purškiamas lakas
- klijų pistoletas (po 1 kiekvienam iš 4 žmonių)
- silikonas

- sieninis laikiklis rąstams kabinti
- varžtas

Taikymo instrukcija

1 etapas: Pirmiausia, suskirsčius dalyvius į grupes ir išdalijus medžiagas grupėms, akmenis reikia nuplauti ir išdžiovinti, kad jų paviršius būtų lygus ir švarus. Ant akmens pieštuku nupiešti svajonių paveikslėlius. Ant akmenų nupieštų raštų tapymas akriliniais dažais. Galiausiai nupieštus raštus papildykite smulkiu dažų teptuku. Leidimas nudažytiems akmenims išdžiūti.

Prieš pradėdami veiklą, paklauskite dalyvių, kaip jie jaučiasi.

Paklauskite, ką jiems reiškia šis įvykis.

Paklauskite, kokią nuotaiką jie pasirinko, kai pradėjo tapyti.

2 etapas: Dažyti akmenys prie plokštės priklijuojami silikoniniu pistoletu. Sausos šakos, spygliukai, medžio gabaliukai, lapai paliekami dalyvių kūrybai ir dedami ant rąsto. Prie rąsto galinės dalies prisukamas pakabinamas aparatas. Galiausiai gatavas gaminys nupoliruojamas purškiamu laku.

Užsiėmimų metu dalyviai, sujungę gamtoje randamas medžiagas, sukuria naują gaminį.

Pasibaigus visai veiklai, dar kartą paklauskite, kaip jie jautėsi.

Pasiteiraukite, ar žmonėms ką nors reiškia nudažyti akmenys.

Paklauskite, ar jų veikla išreiškia emocijas, kurias jie nori išreikšti.

Patarimai

Naudodami šią techniką savo vidinius jausmus ir mintis paversite konkrečiu menu. Šiame mene jausitės laisvai ir savo emocijas perteiksite vizualiai. Galėsite rasti būdų išreikšti save situacijose, kuriose jaučiatės atsipalaidavę ir prislėgti.

3. Vienatvės šventovė

Įvadas į bendrąjį metodą

"Solo Sanctuary" - tai dėmesingumu pagrįsta meno terapija, specialiai sukurta pagyvenusiems žmonėms, kurie yra vieni namuose. Tai terapinis metodas, kurio metu daugiausia dėmesio skiriama rankdarbiams iš perdirbtų medžiagų, suteikiant kūrybišką ir sąmoningą emocinės išraiškos ir geros savijautos galimybę. Perdirbtų medžiagų naudojimas pabrėžia išradingumą ir aplinkosauginį sąmoningumą.

Pratybų pavadinimas: Solo šventovė

Privalumai Užsiimdami vien tik kūryba, žmonės gali savarankiškai išreikšti save, ugdyti savarankiškumo ir kūrybiškumo jausmą. Perdirbtų medžiagų naudojimas ne tik prisideda prie atsakomybės už aplinką, bet ir suteikia kūrybinei veiklai teigiamą ir tikslingą aspektą. Gamindami rankdarbius asmenys randa galimybę emocijų tyrinėjimui, leidžiančiam jiems gilintis į savo emocijas ir jas apdoroti neverbalinėmis priemonėmis. Be to, kūryba yra sąmoninga ir įtraukianti veikla, konstruktyviai ir teigiamai atitraukianti dėmesį nuo stresą keliančių veiksnių ir neigiamų minčių.

Reikalingos

medžiagos:

perdirbtos medžiagos, pvz., kartonas, audinių atraižos, sagos, butelių dangteliai ir kiti daiktai.

Įgyvendinimo instrukcija

1 etapas:

- Surinkite įvairių perdirbtų medžiagų, pavyzdžiui, kartono, audinių atraižų, sagų, butelių kamštelių ir bet kokių kitų daiktų, kuriuos galima panaudoti pakartotinai.
- Skatinkite asmenį tyrinėti šias medžiagas pasitelkiant pojūčius. Pajuskite tekstūrą, įsiklausykite į garsus ir įvertinkite kiekvieno perdirbto daikto unikalumą.

2 etapas:

- Paprašykite asmens prisiminti teigiamą prisiminimą ar patirtį. Tai gali būti džiaugsmo akimirka, reikšmingas pasiekimas arba ypatinga vieta, kurią jis brangina.
- Užsirašykite arba mintyse išvardykite pagrindinius šio prisiminimo elementus. Pagalvokite, kaip šiuos elementus galima pavaizduoti naudojant perdirbtas medžiagas.

3 etapas:

- Vadovaukite asmeniui, kaip iš perdirbtų medžiagų sukurti daiktą ar meno kūrinį. Pavyzdžiui, jie gali sukurti koliažą, skulptūrą ar dekoratyvinį daiktą, simbolizuojantį teigiamą prisiminimą.

- Skatinkite asmenį sutelkti dėmesį į kiekvieną gaminimo proceso etapą, atkreipiant dėmesį į medžiagų tekstūrą, spalvas ir formas.

4 etapas:

- Kol vyksta kūryba, paraginkite asmenį padėkoti už teigiamą prisiminimą ir galimybę dalyvauti šiame kūrybiniame procese.

- Paraginkite juos pripažinti bet kokias emocijas, kylančias dirbtuvių metu, nesvarbu, ar jos susijusios su teigiamais prisiminimais, ar su kitais jausmais, kurie gali iškilti į paviršių.

5 etapas:

- Baigę gaminti, paprašykite žmogaus akimirka pasigrožėti savo kūrinio. Apmąstykite teigiamą prisiminimą ir su juo susijusias emocijas.

- Padėkokite už laiką, praleistą užsiimant sąmoninga ir kūrybinga veikla. Pabrėžkite, kad pagamintas daiktas yra apčiuopiamas teigiamų emocijų simbolis.

Patarimai

"Solo Sanctuary" siūlo individualų ir dėmesingą požiūrį į emocinę gerovę pagyvenusiems žmonėms namuose, siūlydama prasmingą ir ekologišką amatų patirtį.

4. Kitos dėmesingumo menų terapijos veiklos

Trukmė: Užsiėmimui skirkite apie 30-45 min.

Pasirinkite kūrybinę veiklą, kuriai norite skirti laiko.

Atidėkite kitas 30-45 minutes šiai veiklai, laikydamiesi sąmoningo požiūrio.

Įgyvendinimo instrukcija

Kelias minutes pasėdėkite ir atkreipkite dėmesį į visą savo kūną. Dabar atkreipkite dėmesį į savo kvėpavimą. Padarykite vietos keliems ilgesniems iškvėpimams, pageidautina su atleidimu ir atodūsiu. Tai leidžia kūnui ir protui atsipalaiduoti.

Dabar atkreipkite dėmesį į savo mintis, kylančias dabar, ir pastebėkite, kokia jūsų nuotaika. Tiesiog pastebėkite tai ir įsijauskite į šią veiklą.

Dabar, turėdami dėmesį, turite susirasti medžiagą, kurios jums reikės veiklai, ir atsisėsti ten, kur atliksite veiklą.

Atkreipkite dėmesį, kaip sėdite. Kaip padėtos kojos ir ar galima atsipalaidavus sėdėti ant kėdės. Atkreipkite dėmesį į savo rankas ir vėl pastebėkite savo kvėpavimą.

Užsiėmimo metu jums bus paaiškinta, kaip užsiėmimą atlikti sąmoningai.

Sąmoningas užsiėmimas reiškia, kad kiekvieną akimirką suvokiate, jog sėdite čia ir užsiimate veikla.

Kai kyla mintys, pvz., apie tai, ką šiandien turite padaryti vėliau, arba apie vakarienės planavimą, tai visiškai natūralu, kad jos kyla, ir čia siekiama ne apsistoti ties šiomis mintimis, bet praktikuoti leisti joms būti - paleisti jas ir vėl sutelkti dėmesį į veiklą. Visada galima vėl pastebėti, kaip dirba rankos, apskritai pajusti, kokias medžiagas rankose laikote, ir galite registruoti tai, ką pastebite kambaryje ir kūne.

Tikėtina, kad pakeliui taip pat atsiras nuotaikų ir jausmų. Tai vyksta gana natūraliai. Vėlgi, paprasčiausiai juos užregistruokite ir, kiek įmanoma, žvelkite į juos smalsiai, priimkite, kad jie kyla, bet nesigilinkite į juos. Pavyzdžiui, veiklos išskleidimas gali būti sudėtingas. Jūs nematote, kad ji formuojasi taip, kaip norėtumėte. Galite jausti nusivylimą. Tai gali būti tiesiog nusivylimas ir nėra blogai. Tačiau vėlgi pabandykite pažiūrėti, ar galite tai priimti, paleisti ir grįžti prie veiklos, jausdami rankas ir matydami, ką jos daro, ir galbūt pastebėdami kvėpavimą.

Dabar pradėkite veiklą:

Kai rankos juda per tokią veiklą, tai gali padėti kūnui ir protui nusiraminti. Šiai veiklai nereikia specialių išankstinių sąlygų, o tai yra svarbi prielaida, nes taip galime sumažinti polinkį pernelyg orientuotis į atlikimą. Labiau siekiama priartėti prie

atsipalaidavimo būsenos, kai atrandame, kuo esame užsiėmę kiekvieną akimirką. Galime atrasti, kokių minčių pilna galva, kaip jaučiasi kūnas ir kokia nuotaika šiuo metu esame nusiteikę.

Šis užsiėmimas padeda atrasti ramybę kūnui, mintims ir protui.

Dalyviai nebūtinai turi patirties pastebėti, kaip jie jaučiasi, kai atliekame veiklą.

Svarbu, kad parengtume dalyvius MBAT veiklos tikslui ir ketinimams, taip pat kad naudotume paprastas formuluotes apie tai, ką reiškia užsiimti veikla, taikant sąmoningą požiūrį.

Gyvenime ir kasdienybėje esame užsiėmę įvairiais dalykais. Tai gali būti teigiami ir pakylėjantys išgyvenimai, bet gali būti ir diskomfortas, pavyzdžiui, nerimą keliančios mintys, kūno skausmas ar neramumas arba tokie jausmai kaip liūdesys, nusivylimas ir vienišumo išgyvenimas.

Kai užsiimame kokia nors veikla, vadovaudamiesi sąmoningu požiūriu, mums rūpi pasidalyti dėmesiu, kad galėtume ir suvokti veiklą, pavyzdžiui, pastebėti, kaip medžiaga, su kuria dirbame, jaučiasi rankose, ir kartu pastebėti, ką atrandame kūne, mintyse ir emocijose. Ir visą laiką laikydami draugiško nesmerkiančio požiūrio. Kad ir ką atrasime, viskas yra visiškai gerai.

Kai vėl ir vėl skiriame dėmesį šiai veiklai, galime pastebėti, kad, pavyzdžiui, kūno ar proto diskomfortas pasikeičia arba galbūt visiškai išnyksta, arba tiesiog susiduriame su juo kitaip. Siekiama ne to, kad diskomfortas išnyktų, bet to, kad, nepaisant diskomforto, galėtume rasti prasmę užsiimti veikla.

Atliekant veiklą sąmoningai galima prisidėti prie šių dalykų:

Stiprėja gebėjimas susikaupti

Kūno raumenys atsipalaidavę

Sulėtėja kraujotaka ir kvėpavimo ritmas

Protas nurimsta ir mes geriau reaguojame į nepatogumus.

Stiprėja gebėjimas nukreipti dėmesį nuo besisukančių minčių.

Stiprėja gerumas ir užuojauta sau ir kitiems.

5. Doodle piešimas

Literatūra apie techniką ir (arba) metodą:

Užsiėmimui skirta medžiaga:

Geros kokybės popierius, pvz., bambuko popierius arba "Fabriano 160gr.

Pieštukas, liniuotė, pieštukas, galąstuvai, trintukas, pozatorius, pvz., 0,7 mm ir 1,8-2,5 mm juodos spalvos ir 0,3 artline markeris.

Pagrindas ir galbūt paveikslo rėmas galutiniam rezultatui.

0 etapas

Galbūt žiūrėkite vaizdo įrašą, kuriame demonstruojamas piešimo menas

1 etapas

Nustatykite konkretų veiklos laikotarpį. Pvz., vieną valandą.

Ant stalo, ant kurio sėdės dalyviai, surandama ir paruošiama veiklai skirta medžiaga. Pasiruoškite patalpą ir stalą, kad jie būtų paruošti ir kviečiantys užsiėmimui. Gaivus oras, galbūt vandens buteliukas, galbūt gėlės ant stalo. Paprasta ir tik labai nedaug, kad netrukdytų veiklai. Apsvarstykite, ar fone turėtų skambėti muzika.

2 etapas

Dalyviai užima vietas prie medžiagos ir pasiruošia. Jiems nurodoma veiklą atlikti kuo tyliau. Be reikalo nesikalbėkite su kitais, o jei taip atsitinka, atkreipkite dėmesį į tai, ką tai daro jūsų dėmesio koncentracijai.

Mes ruošiamės būti čia ir užsiimti veikla, kuri vadinasi "doodle art". Atkreipkite dėmesį į kūną ir kvėpavimą. Skirkite kelias minutes tam atrasti. Nepriklausomai nuo to, ką pastebime, praktikuojame pripažinti tai, ką jaučiame. Toliau pastebėkite, kokia dabar nuotaika. Nepriklausomai nuo nuotaikos, ji yra visiškai gera. Jos nereikėtų stumti šalin. Pastebėkite mintis. Ar daug minčių ir koks minčių turinys?

3 etapas

Instruktorius parodo, kaip galima atlikti užduotį - stebėjimas vaizdo įrašė.

Pasirinkite kompoziciją: simetrija / asimetrija, harmonija / dinamika, organiška / su linijomis ir t. t. Varijuokite su linijomis, apskritimais, trikampiais ir kitomis geometrinėmis figūromis. Varijuokite plonais ir storais žymeklio brūkšniais

Dabar dalyviai pradeda veiklą. Susiranda popieriaus ir pieštuką ir nupiešia pirmąsias linijas, įkvėptas to, kas kyla, ir toliau piešia, kaip jam sekasi.

Dalyviai nuolat stebi, kaip jie jaučiasi atlikdami veiklą. Ar kūnas atsipalaidavęs, ar protas ramus ir t. t. Ar kyla noras atlikti ir padaryti tai "gražiai" ir (arba) ar galite išlikti

procesė. Ar neužsiimate tuo, kad būtumėte "geresnis" už kitus dalyvius. Svarbiausia yra ne produktas, o procesas.

4 etapas

Instruktorius užtikrina, kad veikla būtų baigta. Dalyviai kelias minutes pasėdi ir vadovaujasi tuo, kad atranda kūną ir protą dabar. Paskui gali būti laikas, kai dalyviai eina aplink ir žiūri į kitų piešinius.

Dalyviai keliais žodžiais papasakoja, kaip jiems sekėsi užsiimti šia veikla ir kaip jie gali tai daryti namuose, kai yra vieni. Galbūt reikėtų įrėminti piešinį, kad procesas būtų baigtas.

Literatūra:

Anne Marie Kirketerp: Sveikata ir gerovė per amatų veiklą.

Anne Marie Kirketerp: Kūrybos psichologija

Lone Fjordback , Tatiana Chemi , Elvira Brattico : Menas ir sąmoningumo ugdymas siekiant žmogaus klestėjimo

6. Prie stalo sode, terasoje, sodo namelyje ar viduje iš medžiagų sukurkite meno kūrinį...

0 etapas

Jei įmanoma, pažiūrėkite vaizdo įrašą, kuriame demonstruojamas iš natūralių medžiagų sukurtas menas.

1 etapas

Šiai veiklai skiriamas konkretus laikas. Pvz., 30-45 min.

Ant stalo, ant kurio sėdės dalyviai, surandama ir paruošiama veiklai skirta medžiaga. Pasiruoškite patalpą ir stalą, kad jie būtų paruošti ir kviečiantys užsiėmimui. Gaivus oras, galbūt vandens buteliukas, galbūt gėlės ant stalo. Paprasta ir tik labai nedaug, kad netrukdytų veiklai. Apsvarstykite, ar fone turėtų skambėti muzika.

2 etapas

Dalyviai užima vietas prie medžiagos ir pasiruošia. Jiems nurodoma veiklą atlikti kuo tyliau. Be reikalo nesikalbėkite su kitais, o jei taip atsitinka, atkreipkite dėmesį į tai, ką tai daro jūsų dėmesio koncentracijai.

Mes ruošiamės būti čia ir užsiimti veikla - kurti meno kūrinį iš gamtinių medžiagų. Atkreipkite dėmesį į kūną ir kvėpavimą. Skirkite kelias minutes tam atrasti. Nepriklausomai nuo to, ką pastebime, praktikuojame pripažinti tai, ką jaučiame. Toliau pastebėkite, kokia dabar nuotaika. Nepriklausomai nuo nuotaikos, ji yra visiškai gera. Jos nereikėtų stumti šalin. Pastebėkite mintis. Ar daug minčių ir koks minčių turinys?

3 etapas

Instruktorius parodo, kaip galima atlikti užduotį - stebėjimas vaizdo įrašė.

Dabar dalyviai pradeda veiklą. Leiskite sau pasisemti įkvėpimo iš visos surinktos medžiagos. Leiskite patirti jutiminius įspūdžius; kaip jaučiasi medžiagos, spalvos, formos ir t. t.

Dalyviai nuolat stebi, kaip jie jaučiasi atlikdami veiklą. Ar kūnas atsipalaidavęs, ar protas ramus ir t. t. Ar kyla noras atlikti ir padaryti tai "gražiai" ir (arba) ar galite išlikti procese. Ar neužsiimate tuo, kad būtumėte "geresnis" už kitus dalyvius. Svarbiausia yra ne produktas, o procesas.

4 etapas

Instruktorius užtikrina, kad veikla būtų baigta. Dalyviai kelias minutes pasėdi ir vadovaujasi tuo, kad atranda kūną ir protą dabar. Paskui gali būti laikas, kai dalyviai apeina ir apžiūri kiekvieno sukurtus "darbus".

Dalyviai keliais žodžiais papasakoja, kaip jiems sekėsi užsiimti šia veikla ir kaip jie gali tai daryti namuose, kai yra vieni.

Refleksija:

Literatūra:

Anne Marie Kirketerp: Sveikata ir gerovė per amatų veiklą.

Anne Marie Kirketerp: Kūrybos psichologija

Lone Fjordback , Tatiana Chemi , Elvira Brattico : Menas ir sąmoningumo ugdymas siekiant žmogaus klestėjimo

7. Scrapbooking: Mozaikos knyga

Įvadas į bendrąjį metodą

Skrajučių kūrimas - tai terapinė veikla, kuria galima padėti senjorams kūrybiškai išreikšti save. Tai technika, kurios metu, naudojant įvairias medžiagas, pavyzdžiui, nuotraukas, popierius, lipdukus, džiovintus augalus, senus bilietus, pavyzdžiui, į kiną ar teatrą, meno ir rankdarbių kategorijos papuošalus, sagas ir kitas dekoracijas, sukuriama vizualus prisiminimų ir patirties vaizdas. Skrajučių gamyba leidžia senjorams apmąstyti savo gyvenimo istorijas, taip pat skatina savigarbą, įgalinimą ir gerą savijautą. Kaip saviraiškos forma, albumų gamyba gali padėti senjorams saugiai ir kūrybingai tyrinėti savo emocijas ir prisiminimus. Tai taip pat yra būdas senjorams užmegzti ryšį su kitais dalijantis savo istorijomis ir patirtimi. Pradedama nuo temos, pavyzdžiui, šeimos, kelionių ar konkretaus įvykio, pasirinkimo, kuri yra viso projekto gairė. Ši tema padeda senjorams susisteminti nuotraukas, prisiminimus ir dienoraščius, kad būtų sukurtas vientisas ir įdomus pasakojimas.

Naudojant archyvinės kokybės medžiagas užtikrinamas kūrinių ilgaamžiškumas, o senjorai gali eksperimentuoti su įvairiomis technikomis, kad patobulintų savo puslapius. Šios technikos gali apimti popieriaus sluoksniavimą, dekoratyvinių elementų, pavyzdžiui, lipdukų ir juostelių naudojimą, iškirptų formų naudojimą, tekstūros ir matmenų suteikimą naudojant putplasčio klijus. Senjorai taip pat gali naudoti tokias technikas kaip guminis antspaudas ir kaligrafija, kad dar labiau suasmenintų savo albumus.

Iškarpų kūrimas:

skatina senjorus apmąstyti savo prisiminimus ir patirtį. Rašydami dienoraštį, jie gali šalia nuotraukų užrašyti prasmingų anekdotų, antraščių ir asmeninių pamąstymų, taip suteikdami savo kūriniams kontekstą ir emocinį gilumą.

suteikia senjorams galimybę ieškoti įkvėpimo žurnaluose, knygose, internetiniuose šaltiniuose ir skrebinimo bendruomenėse. Jie gali dalytis savo darbais, mokytis naujų technikų ir bendrauti su kitais entuziastais, taip skatindami bendruomeniškumo ir kūrybiškumo jausmą. senjorams skirta skrebinimo technika - tai kūrybiškumo, pasakojimo ir prisiminimų džiaugsmo derinys.

tai leidžia jiems meniškai išsaugoti savo prisiminimus, dalytis savo gyvenimo istorijomis ir rasti pasitenkinimą naudingų ir įdomių meninių užsiėmimų.

Privalumai:

- Atminties gerinimas
- Kūrybinė priemonė
- Socialiniai santykiai ir ryšiai
- Streso mažinimas emocinei sveikatai

- Šeimos istorijos išsaugojimas
- Terapinis poveikis
- Dalyvavimas fizinėje veikloje

Reikalingos medžiagos:

Jei norite, kad nuotraukos ir prisiminimai išliktų visą gyvenimą, rinkitės albumą arba albumą, kurio puslapiuose nėra lignino ir rūgštis.

- Popierius: Įvairių spalvų ir raštų nerūgštus makulatūros popierius papuošimams ir fonams.
- Klėjai: Nuotraukoms ir popieriui prie puslapių klijuoti naudokite nuotraukoms saugius klėjus, pvz., dvipusę lipnią juostą, klėjų lazdeles arba nuotraukų kampučius.
- Žirklys: Žirklys: tikslų, aštrių žirklių rinkinys popieriui ir paveikslėliams kirpti.
- Rašikliai ir žymekliai: Naudokite archyvinės kokybės rašiklius ir žymeklius.
- Dekoratyviniai elementai: Dekoratyviniai elementai: iškirptos detalės, lipdukai, kaspilai, sagos, sagos ir juostelės.
- Vaizdai: Atsispausdinkite arba surinkite nuotraukas, kurias norite naudoti albume. Įsitikinkite, kad jos išpurkštos saugiu nuo nuotraukų tirpalu arba atspausdintos ant nerūgštaus popieriaus.
- Liniuotė ir pjaustymo kilimėlis yra naudingi įrankiai, skirti tiksliai matuoti ir pjaustyti medžiagas, pavyzdžiui, popierių ir nuotraukas.
- Antspaudai ir rašalo pagalvėlės: Naudokite archyvinis rašalo bloknatus ir antspaudus, kad puslapius papildytumėte išskirtiniais raštais ir raštais.
- Puslapių apsaugos - tai permatomos plastikinės įmaitės, kurios apsaugo puslapius nuo galimų pažeidimų ir įbrėžimų.
- Šablonai ir šablonai: Šablonai ir šablonai padeda kurti nuoseklias formas ir dizainą jūsų svetainėje.
- Sandėliavimo talpyklos: Naudokite laikymo talpyklas įrankiams, popieriui ir puošmenoms laikyti.
- Seni leidiniai ir knygos: Jei norite sukurti senovinę ar eklektišką nuotaiką, panaudokite senų leidinių ar knygų tekstus ir nuotraukas.
- Paveikslų ir popieriaus kampams suteikti poliruotą išvaizdą galima naudojant kampų užapvalinimo įrankį, vadinamą kampų užapvalintuvu.

- Dekoratyviniai perforatoriai: Dekoratyviniai perforatoriai: įvairių formų perforatoriai, naudojami akcentams ir apvadams kurti.
- Washi juosta: Dekoratyvinė lipni juosta puslapiams, kuri yra įvairių spalvų ir raštų.
- Dienoraščio kortelės - tai iš anksto paruoštos arba rankų darbo kortelės, naudojamos idėjoms, prisiminimams ir konkretiems dalykams užrašyti.
- Popieriaus žoliapjovė: Popieriaus popierius: prietaisas, skirtas tvarkingiems kraštams ir tiesiems pjūviams atlikti.

Įgyvendinimo instrukcija

(kalbėkite tiesiogiai su instruktoriumi / fasilitatoriumi, aiškindami pratimus etapais, ir, jei reikia, pridėkite paveikslėlių, kad geriau paašškintumėte koncepciją)

Mokymų vadovai turėtų pasveikinti dalyvius. Treneris turėtų paašškinti senjorams, kad šiuo užsiėmimu jie nori suteikti senjorams kūrybinę saviraiškos, prisiminimų ir socialinių ryšių galimybę. Als šis metodas užtikrins sklandžią ir malonią dalyvių patirtį.

1 etapas: įvadas ir įkvėpimas

Pradėkite nuo šilto ir draugiško pasisveikinimo. Po to apžvelkite ir supažindinkite su iškarų kūrimo pasauliu. Pateikite užbaigtų albumų pavyzdžių, kad padrąsintumėte ir įkvėptumėte senjorus bei pademonstruotumėte galimybes. Aptarkite protinę ir emocinę skrebinimo naudą senjorams.

2 etapas: medžiagos rinkimas

Kiekvienam dalyviui parūpinkite pagrindinį albumo kūrimo rinkinį, į kurį įeina albumas, popierius, klijai, žirklys, rašikliai ir puošmenos. Paašškinkite kiekvieno daikto paskirtį ir pademonstruokite, kaip saugiai naudoti klijus ir įrankius.

3 etapas: temos pasirinkimas

Padėkite dalyviams pasirinkti temą albumui pagal jų pomėgius, pavyzdžiui, šeimą, šventes, pomėgius ar bet kokią kitą temą, kuri atspindi jų nuotaiką. Skatinkite dalyvius pasidalyti savo pasirinktomis temomis su grupe, taip skatindami bendruomeniškumo jausmą.

4 etapas: Nuotraukų ir atmintinų daiktų tvarkymas

Duokite dalyviams nurodymus surinkti bet kokią su pasirinkta tema susijusią medžiagą, įskaitant nuotraukas ir suvenyrus. Patarkite, kaip klasifikuoti ir išdėstyti reikmenis, kad su jais būtų lengviau dirbti.

5 etapas: Maketo projektavimas

Prieš pridėdami nuotraukas ir popierių, parodykite, kaip juos išdėstyti, kad sukurtumėte maketą. Skatinkite kūrybiškumą derinant spalvas, raštus ir tekstūras, kad puslapiai būtų vizualiai patrauklūs.

6 etapas: Asmeninių akcentų pridėjimas

Norėdami pagerinti vizualinį patrauklumą, pridėkite lipdukų, dekoracijų ir kitų dekoratyvinių komponentų. Pabrėžkite, kaip svarbu į albumą įtraukti asmeninius akcentus, pavyzdžiui, ranka rašytus komentarus, kad jis būtų ypatingas ir įsimintinas.

7 etapas: Žurnalo rašymas ir apmąstymai

Aptarkite žurnalų rašymo svarbą albumų kūrime, siekiant užfiksuoti prisiminimus ir emocijas. Pateikite užuominų apmąstymams ir pasakojimams, kurie papildytų vaizdinę medžiagą.

8 etapas: Dalijimasis ir šventimas

Sukurkite palankią ir įtraukią aplinką, kad dalyviai galėtų pasidalyti savo albumų puslapiais su grupe. Skatinkite pokalbius apie albumuose užfiksuotus prisiminimus ir pasakojimus.

9 etapas: Baigiamosios pastabos:

Padėkokite dalyviams už dalyvavimą ir išradingumą. Propaguokite albumų kūrimą kaip nuolatinę ir malonią veiklą.

Nepamirškite pritaikyti tempo ir pagalbos lygio, atsižvelgdami į dalyvių poreikius ir pageidavimus. Pasimėgaukite gražių ir prasmingų albumų kūrimo procesu kartu!

Patarimai

TEMOS IŠKARPŲ KŪRIMUI

Senjorai gali tyrinėti daugybę skirtingų temų, kurias galima panaudoti kuriant albumus, o pasirinkimas dažnai priklauso nuo asmeninių pageidavimų ir gyvenimo patirties. Senjorams gali būti įdomios šios temos:

- Gyvenimo etapai: Įrašykite svarbius savo gyvenimo įvykius, pvz., santuokas, jubiliejus, išleistuves ir išėjimą į pensiją.
- Šeimos paveldas: Senos šeimos nuotraukos, anekdotai ir genealoginiai duomenys sudėti į albumą, kuriame būtų pavaizduotas šeimos genealoginis medis.
- Kelionių nuotyčiai: Išlaikyti prisiminimus: rodykite nuotraukas, bilietus ir suvenyrus iš savo kelionių ir atostogų.
- Draugystės albumas: Puoselėkite draugus siejančius santykius, laikydami albumą, kuriame būtų įrašyti jūsų bendri prisiminimai ir įvykiai.

- Interesai ir pomėgiai: Išryškinkite senjorų pomėgius: maisto gaminimas, menas, sodininkystė ar kt.
- Karinė tarnyba: Karinė tarnyba: pagerbkite ir prisiminkite savo tarnybą ginkluotosiose pajėgose, išleisdami albumą, skirtą savo patirčiai jose.
- Šventės ir iškilmės: Kalėdoms, jubiliejams ar šeimos susitikimams.
- Atminties alėja: Įrašykite savo ankstyvosios pilnametystės, mokyklinių metų ir vaikystės prisiminimus ir leiskitės į kelionę atminties alėja. Senjorus reikėtų pakviesti pasidalyti savo gyvenimo patirtimi, išmintimi ir mintimis įvairiomis temomis.
- Palikimo projektas: Sukurkite albumą, kuriame dalinsitės gyvenimo pamokomis, idealais ir anekdotais, taip palikdami asmeninį palikimą.
- Gyvūnai ir naminiai gyvūnai: Sudarykite albumą su savo brangių gyvūnų nuotraukomis ir akimirkomis, praleistomis su jais.
- Dalyvavimas bendruomenėje: Pabrėžkite, kaip senjoras savanoriavo, dalyvavo visuomeninėje veikloje ar rėmė rajono renginius.
- Mėgstamiausi receptai: Sukurkite albumą su savo šeimos kulinariniais papročiais, mėgstamiausiais receptais ir prisiminimais apie maisto gaminimą.
- Kūrybiniai darbai: Jei senjoras turi meninių ar rankdarbių pomėgių, išsaugokite albumą, kuriame būtų užfiksuota jo kūrybinė kelionė.
- Technologijų raida: Dokumentuokite technologijų raidą laikui bėgant, įtraukdami senovinius prietaisus, vaizdus ir prisiminimus.
- Meilės istorija: Sukurkite albumą, skirtą vyresnio amžiaus poros santykiams, svarbiausiems jų etapams ir bendriems išgyvenimams.
- Pasiekimai ir apdovanojimai: Išskirkite apdovanojimus, garbės vardus ir pasižymėjimus, kuriuos vyresnysis gavo per savo gyvenimą.
- Audrų atlaikymas: Įamžinkite vyresniojo amžiaus žmogaus vidinę stiprybę ir atsparumą, parodydami, kaip jis įveikė sunkumus ir išsilaikė.

Žiedinės ekonomikos ir ekologiško požiūrio įtraukimas į makulatūrą gali padėti paversti ją tvaria ir ekologiškai sąmoninga veikla. Štai keletas būdų, kaip tai padaryti:

- Naudokite perdirbtas medžiagas: Skatinkite senjorus naudoti perdirbtas medžiagas, pvz., senus laikraščius, žurnalus ar kitus popieriaus gaminius. Tai padeda mažinti atliekų kiekį ir palaiko žiedinę ekonomiką.
- Rinkitės ekologiškus gaminius: Rinkdamiesi klijus, lipdukus ir kitus dekoratyvinius elementus, rinkitės ekologiškus gaminius, pagamintus iš tvarių medžiagų. Tai padeda sumažinti veiklos poveikį aplinkai.

- Naudokite skaitmeninius iškarpų kūrimo įrankius: Apsvarstykite galimybę naudoti skaitmenines iškarpų kūrimo priemones, kurios visiškai pašalina fizinių medžiagų poreikį. Šis metodas yra tvaresnis, be to, suteikia daugiau lankstumo ir kūrybinių galimybių.
- Iš naujo panaudokite senus albumus: Raginkite senjorus panaudoti senus albumus iš naujo, pakartotinai panaudojant senus puslapius arba įtraukiant juos į naujus projektus. Tai padeda mažinti atliekų kiekį ir palaiko žiedinę ekonomiką.
- Dalinkitės iškarpų kūrimo medžiaga: Skatinkite senjorus dalytis savo albumų kūrimo medžiaga su kitais, pvz., draugais, šeimos nariais ar kitais senjorais. Tai padeda sumažinti naujų medžiagų poreikį ir palaiko žiedinę ekonomiką.

Žiedinės ekonomikos ir ekologiško požiūrio įgyvendinimas į albumų kūrimą leis senjorams mėgautis tvaria ir aplinką tausojančia veikla, kuri puoselėja jų prisiminimus ir patirtį.

Skrebingas yra populiarus pomėgis, kurio metu kuriami albumai arba atminimo knygos, skirtos asmeninei patirčiai, įvykiams ir prisiminimams išsaugoti ir parodyti. Tai kūrybiškas būdas dokumentuoti savo gyvenimo istoriją naudojant nuotraukas, prisiminimus ir dekoratyvinius elementus, pavyzdžiui, lipdukus, papuošalus ir popierių. Skrajučių kūrimo procesas apima nuotraukų ir kitos medžiagos parinkimą ir išdėstymą vizualiai patraukliu ir prasmingu būdu, dažnai siekiant papasakoti istoriją arba įamžinti tam tikrą laiko momentą.

Pasak Hall ir Buzwell (2009), pastaraisiais metais iškarpų kūrimo populiarumas išaugo, nes žmonės siekia dokumentuoti savo gyvenimą ir išsaugoti prisiminimus. Nustatyta, kad albumų kūrimas turi terapinę naudą, įskaitant streso mažinimą ir nuotaikos gerinimą, nes leidžia žmonėms apmąstyti teigiamus išgyvenimus ir užmegzti ryšį su savo emocijomis (Grainger, 2017). Be to, tai gali skatinti šeimos ryšį ir stiprinti santykius, nes asmenys gali dalytis savo prisiminimais ir istorijomis su artimaisiais (Rosenberg, 2010).

Asmeninių prisiminimų ir patirties dokumentavimas ir išsaugojimas naudojant albumus yra kūrybingas ir pasitenkinimą teikiantis užsiėmimas. Tai gali būti savianalizės ir asmeninio tobulėjimo priemonė, taip pat būdas kurti šeimos ryšius ir užmegzti ryšius su artimaisiais.

8. Menas ir terapinė sodininkystė senjorams

Įvadas į bendrąjį metodą

(išsamiai paaiškinkite siūlomų technikų ypatybes, susijusias su atitinkamu menu, t. y. muzika, šokiu, tapyba ir pan. Taip pat paaiškinkite, kokią bendrą naudą mokiniams gali duoti šios meno rūšies naudojimas)

Geros savijautos kūrimas per gamtą ir kūrybą

Vienas iš metodų, kuriuos galima taikyti senjorų gerovei gerinti, yra menas ir terapinis sodinimas, kuris suvokiamas kaip naujoviškas ir holistinis metodas, derinantis sodininkystės naudą su menine išraiška. Taikant šią sodininkystės gydymo formą pripažįstama, kad bendravimas su gamta ir dalyvavimas meninėje veikloje gali turėti didelį poveikį fizinei, protinei ir emocinei sveikatai. Siekiama suprojektuoti ir sukurti įtraukias ir prieinamas erdves, kurios neapsiriboja tipine ar tradicine sodininkyste, suteikiančia senjorams galimybių socialiai bendrauti, asmeniškai tobulėti ir atgaivinti tikslo pojūtį.

Senjorams gali būti naudingas meninis ir terapinis sodinimas, nes jis apima tikslingą sodų kūrimą ir puoselėjimą, kad būtų skatinama bendra vyresnio amžiaus žmonių sveikata ir gerovė. Šis metodas apima terapinę bendravimo su augalais ir gamta naudą ir kūrybinius elementus, kurie stimuliuoja pojūčius ir skatina saviraišką. Tai neapsiriboja tradicine sodininkystės samprata, nes į sodininkavimo patirtį įtraukia meninę veiklą, pavyzdžiui, tapybą, rankdarbius ar skulptūrą. Taikant šį daugialypį požiūrį atsižvelgiama į senjorų fizines ir kognityvines galimybes, kad būtų sukurta aplinka, atitinkanti unikalius senjorų reikalavimus ir pageidavimus.

Tikslai:	fizinės	sveikatos	stiprinimas
-----------------	----------------	------------------	--------------------

- Švelni mankšta
- Prieinamų erdvių kūrimas
- Kognityvinių funkcijų skatinimas
- Mokymasis ir dalijimasis žiniomis.
- Atminties stiprinimas
- Emocinės gerovės puoselėjimas
- Pasiekimų jausmas
- Streso mažinimas

- Socialinio ryšio skatinimas
- Bendruomenės kūrimas
- Grupės veikla
- Stimuliuojantys jutiminiai potyriai
- Įvairus augalų pasirinkimas
- Meninė raiška
- Tikslų ir prasmės pojūčio ugdymas
- Asmeninis ryšys su gamta
- Prisidėjimas prie bendruomenės

Privalumai:

- Fizinė gerovė
- Geresnis lankstumas ir mobilumas
- Padidinta jėga
- Socialiniai santykiai ir ryšiai
- Bendros patirtys
- Komandinė veikla
- Sensorinė ir kognityvinė stimuliacija
- Sąmoningumas
- Holistinė ir emocinė gerovė
- Atminties gerinimas
- Geresnė nuotaika ir psichikos sveikata, teigiama nuotaika
- Terapinė aplinka
- Mažesnė izoliacija
- Streso mažinimas
- Kūrybinė raiška
- Gamtos terapija ir aplinkosauginis sąmoningumas

- Geresnė gyvenimo kokybė

Reikalingos medžiagos: išvardykite, kokių medžiagų reikia

Priklausomai nuo konkrečios veiklos ir sodininkystės projekto apimties, senjorams skirtai meninei ir terapinei sodininkystei reikės skirtingos įrangos. Toliau pateikiamas bendras įrankių, kurie gali būti naudingi atliekant tokias užduotis, sąrašas:

Sodininkystės įrankiai ir kita reikalinga sodininkystės įranga:

- Genėjimo žirklys arba sekatoriai
- Lengvi grėbliai
- Ergonomiškos sodo pirštinės
- Kelio įtvarai arba kelių pagalvėlės
- Paaukštintos lovos, kad būtų lengviau prieiti ir mažiau lankstytis
- Konteinerių vaznai - universalios sodinimo galimybės
- Laistymo įranga (laistymo bidonai, žarnos su reguliuojamais purkštukais, lašelinės sistemos efektyviam laistymui)

Sėdimos vietos ir poilsio zonos:

- Patogūs suolai arba kėdės pertraukoms
- Nuo saulės saugančios pavėsio zonos

Mokomoji medžiaga:

- sodininkystės knygos ir žurnalai
- informacinė medžiaga

Meno

reikmenys:

- Dažai ir teptukai
- Tuščios drobės arba popierius tapybos užsiėmimams.
- Kūrybiniams projektams skirtos medžiagos (pvz., skardinės, augalų vaznai, mozaikos plytelės, klėjai).

Sensoriniai elementai:

- Aromatiniai augalai (pvz., mėtos ir levandos) stimuliuoja pojūčius;
- Lauko muzikos instrumentai arba vėjo varpeliai
- takeliai su tekstūra (pvz., faktūrinės plytelės arba lygūs akmenys).
- Bendruomenės ir bendradarbiavimo priemonės:
- Patalpos, skirtos bendrai naudojamai įrangai ir medžiagoms laikyti;
- didelės bendros darbo vietos arba bendri sodo sklypai;
- grupinės veiklos registracijos lapai arba kalendoriai.

Saugos įranga ir prieinamumo priemonės:

- Pirmosios pagalbos rinkinys
- Apsauginis kremas nuo saulės ir kepurės nuo saulės
- Neslystantys paviršiai ant takų
- Specialių poreikių turintiems asmenims skirtos judėjimo priemonės
- Stabilumo turėklai arba atramos

Aplinkosaugos aspektai:

- Kompostavimo dėžės organinėms atliekoms perdirbti
- Lietaus statinės arba vandens surinkimo sistemos

Įgyvendinimo instrukcija

(kalbėkite tiesiogiai su instruktoriumi / fasilitatoriumi, aiškindami pratimus etapais, ir, jei reikia, pridėkite paveikslėlių, kad geriau paašškintumėte koncepciją)

Kaip žingsnis po žingsnio įgyvendinti meninę ir terapinę sodinimo veiklą

1 etapas: parengiamasis etapas

Išsamiai įvertinkite kiekvieno dalyvio fizinius gebėjimus ir visus konkrečius poreikius ir (arba) reikalavimus. Suprojektuokite sodo išdėstymą, atsižvelkite į sėdimų vietų vietas, specialias meno erdves ir prieinamumą. Įsitikinkite, kad visa įranga, meno

reikmenys ir sodo įrankiai yra gerai išdėstyti ir lengvai pasiekiami. Sumontuokite sėdimųjų dalių, pakeliamų lysvių ar konteinerių ir kitų būtinų saugos elementų. Išdėliokite sodininkystės knygas ar informacinę medžiagą, kurią dalyviai galės tyrinėti. Pasirūpinkite, kad visiems dalyviams būtų aiškos saugos taisyklės.

2 etapas: sodininkystės pagrindų seminaras

Prieš prasidedant sesijai (seminarui), pradėkite programą šiltu pasisveikinimu ir prisistatykite. Trumpai apibūdinkite programą, pabrėždami jos tikslus ir holistinę naudą dalyviams.

Surenkite seminarą apie pagrindinius sodininkystės metodus, įskaitant tokias temas kaip sėklų sodinimas, laistymas ir augalų priežiūra. Skatinkite klausimus ir diskusijas. Skatinkite dialogą ir užklausas, kad sukurtumėte mokymosi bendradarbiaujant atmosferą ir mokymosi bendradarbiaujant aplinką.

Supažindinkite su meniniu programos aspektu, paaiškinkite apie turimus meno reikmenis ir galimas kūrybines užduotis. Pabrėžkite gydomąjį sodininkystės ir meninės raiškos integravimo poveikį.

3 etapas: meninės veiklos praktika ir sodininkystė

Įtraukite dalyvius į praktines sodininkystės užduotis ir veiklą, pavyzdžiui, sėklų sodinimą, ravėjimą ar jau esamų augalų priežiūrą. Teikite nurodymus ir paramą, taip pat pasirūpinkite, kad kiekvienas galėtų dalyvauti savo tempu.

Pradėkite meninės raiškos užsiėmimą, kurio metu dalyviai galės dažyti augalų vazonus, kurti sodo žymeklius ar užsiimti kitais kūrybiniais projektais ir užduotimis. Akcentuokite komandinį darbą, kuris gali paskatinti atsipalaidavusią ir saviraiškai palankią atmosferą.

Suorganizuokite, kad grupė kartu dirbtų prie bendro meno projekto, pavyzdžiui, kurtų sodo skulptūrą arba bendruomenės sieninę tapybą. Akcentuokite komandinį darbą ir bendrą suvokimą.

4 etapas: Gydomo technikos ir savirefleksija

Sodo aplinkoje pradėkite taikyti gydomąsias praktikas, tokias kaip meditacija, joga ar švelni mankšta. Įsitikinkite, kad dalyviai jaučiasi patogiai, ir prireikus pritaikykite pakeitimus.

Sukurkite dalyviams erdvę, kurioje jie galėtų apmąstyti savo patirtį. Skatinkite grupines diskusijas, kad dalyviai galėtų išreikšti savo mintis, emocijas ir įžvalgas.

5 etapas: bendruomenės kūrimas ir plėtra

Sudarykite įprastos sodo priežiūros planą, įskaitant laistymą, ravėjimą ir genėjimą. Skatinkite dalyvius imtis konkrečių pareigų, kad ugdytumėte atsakomybės jausmą.

Reguliariai planuokite bendruomenę telkiančius renginius ir veiklą, pavyzdžiui, grupinius piknikus, šventes sodo tema arba mokomuosius seminarus. . Skatinkite komandinio darbo ir bendrų pasiekimų jausmą. Galite naudoti kasmetines šventes, pavyzdžiui, Velykas, Heloviną ar Kalėdas, ir bet kurias kitas. Planuodami veiklą atsižvelkite į sezoninius pokyčius ir supažindinkite dalyvius su unikaliomis augalų savybėmis skirtingais metų laikais.

Patarimai

- Norėdami suteikti specifinių žinių ir suteikti įvairių požiūrių, kvieskite vietinius svečius ir ekspertus, pavyzdžiui, sodininkus, menininkus ar terapeutus, į kviestinius užsiėmimus.
- Skatinkite seminarų metu vesti dienoraštį, kad dalyviai galėtų rašyti sodininkystės dienoraščius ir fiksuoti savo patirtį, įžvalgas ir introspekcinės mintis.
- Kad mokomoji medžiaga būtų įdomesnė, naudokite interaktyvius komponentus, pavyzdžiui, žaidimus ar viktorinas apie augalų atpažinimą.
- Atsižvelkite į kultūrinius pageidavimus ir jautrumą, įtraukdami įvairią augaliją ir meno kūrinius bei meno elementus, atspindinčius dalyvių kultūrinę kilmę.
- Skatinkite dalyvius tęsti ryšį su gamta ir sodininkyste namuose.
- Sukurkite atminties sieną - sukurkite dalyviams skirtą vietą, kurioje jie galėtų eksponuoti savo meno kūrinius, nuotraukas ir bet kokius kitus atmintinus daiktus, taip sukurdami vaizdinę savo kelionės reprezentaciją.
- Žiedinės ekonomikos principų įgyvendinimas senjorams skirto meno ir terapinio sodinimo kontekste gali prisidėti prie tvarumo ir efektyvaus išteklių naudojimo. Pateikiame dešimties svarbių aspektų sąrašą:
- Skatinkite perdirbti išteklius meno projektams, pavyzdžiui, perdirbti nereikalingus daiktus, padėklus ar nebenaudojamus kontenerius į sodo dekorą.
- Įrengti specialias šiukšliadėžes neekologiškoms atliekoms, pavyzdžiui, plastikinei tarai ar pakuočių medžiagoms, naudojamoms sodininkystės ir meno veiklose.
- Sudarykite sąjungas su vietos įmonėmis dėl regeneruotų medžiagų dovanojimo, taip skatindami žiedinės ekonomikos ciklą bendruomenėje.
- Norėdami paskatinti pakartotinai naudoti įrangą ir sumažinti naujų išteklių poreikį, paraginkite dalyvius ieškoti restauruotų ar naudotų sodininkystės įrankių.

- Įdiekite kompostavimo sistemą, kad būtų galima perdirbti sodo ir daržo darbų organines atliekas ir gaminti daug maistingųjų medžiagų turintį sodo kompostą.
- Įgyvendinkite vandens taupymo priemones, pavyzdžiui, lietaus vandens surinkimą arba uždaro ciklo drėkinimo sistemą, kad sumažintumėte vandens švaistymą ir skatintumėte efektyvų vandens naudojimą.
- Pirmenybę teikite vietiniams ir vietiniams augalams, kad palaikytumėte biologinę įvairovę, mažintumėte transporto išmetamų teršalų kiekį ir skatintumėte vietos ekosistemų sveikatą.
- Vykdykite sodo įrankių ir įrangos remonto ir techninės priežiūros seminarus, taip prailgindami jų naudojimo laiką ir sumažindami naujų pirkinių poreikį.

Patarimai - įranga

- Terapiniai elementai, kurie gali būti naudingi:
- Meditacijos pagalvėlės arba kilimėliai meditacijai skirtose vietose
- Švelnių pratimų rekvizitai (pvz., jogos kilimėliai, pasipriešinimo juostos).
- Atpalaiduojanti foninė muzika arba gamtos garsai