



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

2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408

IO1: TOOLKIT - piešimo 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. Molis/tešla ir piešimas	5
2. Atsipalaidavimas tapant moliu	7
3. EBRU marmuravimo menas	9
4. Tapyba ant akmens	12
5. Tuščios vietos spalvinimas	15
7. Kitos Tapybos technikos	19
8. Kasdienė veikla	20
9. Piešti širdį	22

Trumpa santrauka / įvadas apie šiuos metodus

Tapyba mus sujungia su spalvomis, simboliais ir kūno judesiais. Visi šie ingredientai yra raktai, atveriantys mūsų sąmonę į "dabar", dabarties dimensiją, kurioje išnyksta stresas, ego ir t. t., kai į ją įžengiame. Energijos, kurios yra mūsų viduje ir kurias reikia transformuoti, gali būti išoriškai išreikštos per tapybą, taip sukuriant labai galingą teorinę praktiką.



Piešimas suteikia žmonėms saugų būdą išreikšti savo idėjas, jausmus, rūpesčius, problemas, norus, viltis, svajones ir troškimus. Tai yra platforma sąmoningoms ir nesąmoningoms problemoms ir įsitikinimams išreikšti. Kūrybinės raiškos laisvė suteikia žmogui galimybę išreikšti savo vidinį ir išorinį pasaulį taip, kaip jam atrodo tinkama. Nėra jokių vertinimų, o senjorams patariama, kad jie gali piešti taip, kaip nori. Pageidautina, kad vyresnio amžiaus žmonės būtų aprūpinti markeriais, aliejinėmis pastelėmis, kartais kreidelėmis ir spalvotais pieštukais. Atrodo, kad senjorai piešiniams piešti mieliau naudoja markerius. Pasak knygos "Art Therapy and Creative Coping Techniques for Older Adults" (2011 m.) autorės Susan Buchalter, geriausia senjorus aprūpinti dviejų skirtingų dydžių popieriumi (27,5x35 cm ir 22,9x30,5 cm). Taip senjorai galės pasirinkti norimą medžiagą, kad galėtų išreikšti save. Priimti sprendimus yra labai svarbu, nes tai gerina pažintinius gebėjimus, skatina savarankiškumą ir didina savigarbą.

Vyresnio amžiaus žmonių grupės yra veiksmingesnės, kai jos yra organizuotos ir gauna aiškius nurodymus. Taisyklių ir meninių koncepcijų visada gali laikytis arba jas keisti pats dalyvis, nes taip paprastai skatinama motyvacija ir kūrybiškumas. Senjorai, kurie

nesiryžta piešti, paprastai įsitraukia, jei popierius turi kokią nors struktūrą, pavyzdžiui, apima jau sukurtą apskritimą. Išimtis iš šios taisyklės yra žmonės, turintys meninį išsilavinimą; jiems gali patikti patiems sugalvoti dizainą.

Vyresniųjų klasių mokiniai gali nagrinėti, analizuoti ir sieti su vaizduojamaisiais ir figūriniais atvaizdais, kai per užsiėmimą aptariamas meno kūrinys. Taip sudaromos sąlygos grupės pokalbiui ir suteikiama galimybė gauti grįžtamąjį ryšį. Simbolių piešimas suteikia erdvės grupės diskusijai ir idėjų, kurios kitu atveju nebūtų išreikštos žodžiu, išsakymui. Senjorai gauna naudos iš piešinių keliais būdais. Juos galima išsaugoti ir vėliau naudoti kaip nuorodas terapijos metu. Be to, jie padeda iliustruoti senjorų minčių, problemų ir sprendimų rinkinį. Paveikslai veikia kaip bendravimo, vystymosi ir supratimo priemonės.

1. Molis/tešla ir piešimas

Tapyba moliu vyresnio amžiaus žmonių dėmesingumu pagrįstos meno terapijos mokymuose yra puikus kūrybinės veiklos ir emocinės išraiškos metodas."

Įsivaizduokite pasaulį, kuriame viena ranka plauna kitą, kuriame dvi rankos susilieja ir kažką sukuria." - Leonardas da Vinčis

Tapyba moliu per dėmesingumu pagrįstus vyresnio amžiaus žmonių meno terapijos mokymus gali suteikti daug naudos, pavyzdžiui, emocinę pusiausvyrą, streso mažinimą ir protinį sąmoningumą, taip pat suteikti žmonėms kūrybinės raiškos priemonę.

"Skulptūrų lipdymas ir tapyba iš molio - tai nuotykis, kuriame išsipildo jūsų vaizduotė." - Paul Cezanne. Šis procesas padeda vyresnio amžiaus žmonėms išreikšti save, įprasminti savo emocines būsenas ir atrasti savo vidinį potencialą.

"Molio tekstūros pajautimas - tai būdas įsigilinti į savo sielą. Dirbdami su juo galite rasti ramybę." - Isamu Noguchi

"Molis - tai menas, kuriame susijungia formavimas, spalvinimas ir gyvybės suteikimas." - Dale'as Chihuly

Tapyba iš molio gali padėti vyresnio amžiaus žmonėms užtikrinti emocinę, psichinę ir socialinę gerovę bei būti kūrybinės raiškos priemone.

"Molis leidžia išlaisvinti vaizduotę. Jis panaikina ribas ir leidžia skleisti kūrybiškumui." - Richardas Longas

Tapyba ant molio gali būti naudinga vyresnio amžiaus žmonėms. Štai keletas molio tapybos privalumų vyresnio amžiaus žmonėms, dalyvaujantiems sąmoningumu pagrįstuose meno terapijos mokymuose:

- Emocijų raiška ir atsipalaidavimas: Tapyba moliu gali padėti vyresnio amžiaus žmonėms išreikšti savo vidinį pasaulį ir emocinę būseną. Naudojant spalvas ir raštus galima išreikšti emocinius išgyvenimus. Šis procesas gali sumažinti stresą ir suteikti atsipalaidavimo bei psichinės ramybės.
- Savęs atradimas ir išraiška: Tapymo iš molio procesas skatina vyresnio amžiaus žmones tyrinėti save ir išreikšti savo vidinį pasaulį. Kūrybiškumas ir originalumas gali sustiprinti vyresnio amžiaus žmonių pasitikėjimą savimi.

- Psichinis sąmoningumas ir susitelkimas: Tapyba moliu gali pagerinti dėmesio ir protinio susikaupimo įgūdžius. Tapydami raštus vyresnio amžiaus žmonės gali pagerinti savo gebėjimą sutelkti mintis į akimirkos suvokimą.
- Socialinė sąveika ir ryšiai: Grupinė molio tapymo veikla gali padėti vyresnio amžiaus suaugusiesiems susiburti ir sustiprinti socialinius ryšius bei bendrauti palankioje aplinkoje.
- Harmonija ir kantrybė: Tapyba moliu - kantrybės ir dėmesio reikalaujantis procesas. Tai gali padėti vyresnio amžiaus žmonėms ugdyti gebėjimą prisitaikyti ir kantrybę stebint, kaip laikui bėgant keičiasi keramikos dirbiniai, kai jie formuojami ir dažomi.
- Prasmės ieškojimas ir pasakojimas: Molio tapyba leidžia vyresnio amžiaus žmonėms papasakoti savo vidines istorijas ir atrasti prasmę sukurtuose raštuose. Tai gali būti emociškai ir psichologiškai naudinga patirtis.

2. Atsipalaidavimas tapant moliu

Privalumai:

- Dėmesio ir dėmesio sutelkimo įgūdžių ugdymas
- Atminties ir kognityvinių funkcijų palaikymas
- Emocinė išraiška

Reikalingos medžiagos:

- Geriamoji soda,
- Krakmolas,
- Vandens pagrindo dažai
- Paintbrush

Taikymo instrukcija

1 etapo pradžia: Pradėdami šią praktiką, dalyviai gali atsakyti, ar anksčiau yra dirbę su moliu.

Kitas etapas:

- Pasiimkite stiklinę.
- Į pusę stiklinės įberkite geriamosios sodos.
- Įpilkite pusę sodos krakmolo ir vandens.

2

etapas:

- formavimas minkymo būdu;

- Minkykite rankomis, kol masė taps tiršta.
- Tada suteikite formas ranka arba bet koku kitu įrankiu.

Šiame etape dalyviai gali išreikšti savo jausmus. Ant molio, kurį jie laiko rankose, jie turi išlieti įvairų liūdėsį, džiaugsmą, pyktį ir padėti jiems suvokti savo vidinius išgyvenimus, suteikti emocinę išraišką ir atskleisti savo kūrybiškumą užduodant tokius klausimus:

- Ką manote apie darbą su moliu?
- Ar pastebite, kaip šios mintys jus veikia?
- Kaip nukreipiate dėmesį dirbdami su moliu?

- Kokias strategijas naudojate, kad susidorotumėte su išsiblaškymo jausmu?
- Kaip jaučiate kiekvieną savo judesį ant molio?
- Kaip susieti savo vikrumą, judesius ir kūną?

3 etapas: džiovinimas ir dažymas;

- Palaukite, kol molis išdžius.
- Dažykite namuose turimais vandens pagrindo dažais.

Po šio paveikslo dalyviai gali atsakyti

- Ar spalvos ir raštai, kuriuos naudojate ant molio, turi prasmę?
- Kokia jūsų gyvenimo patirtis ar jausmai, susiję su šiomis spalvomis ir raštais?
- Kaip tapydamas pastebite savo protą ar mintis?
- Kokios mintys ar impulsai kyla?
- Ką jaučiate savo kūnu tapybos proceso metu?
- Kaip galite pastebėti savo kūno reakcijas?
- Kaip nukreipiate dėmesį tapydamas?
- Kaip išlaikyti dėmesį ir suvaldyti išsiblaškymo jausmą?
- Kaip tapydamas užmezgate ryšį su savimi?
- Ar jaučiate, kad išgyvenate vidinį dialogą arba atradimo procesą?

Patarimai:

Šis metodas gali lengvai išlaisvinti ir palengvinti daugelį emocijų, su kuriomis žmonės negali susidoroti arba kurių negali išreikšti. Savo jausmus jis gali išreikšti ne tik lipdydamas iš molio tešlos, bet ir naudodamas įvairias spalvas. Remdamiesi dalyvių atsakymais, terapeutai gali suteikti konkretesnę pagalbą, kad suprastų emocinius sunkumus, mąstymo modelius ar emocinius blokus ir pasistūmėtų į priekį terapijos procese.

3. EBRU marmuravimo menas

Marmuravimo menas yra tradicinis turkų amatas, kai ant vandens paviršiaus lašinami dažai sukuria tekstūrą ir raštą.

"Ebru menas - tai vizualinė šventė, kurioje spalvos ir raštai šoka harmoningai." - Mevlana

Sąmoningumu pagrįsta pagyvenusių žmonių meno terapija 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.

"Užsiimti marmuravimo menu - tai sukurti paveikslą, atspindintį jūsų sielą, ir suteikti gyvenimui spalvų." - Vincentas Van Gogas

Naudodami marmuravimo meną vyresnio amžiaus žmonės gali atskleisti savo meninį kūrybiškumą ir išlaisvinti savo emocinę išraišką.

"Marmuravimo menas - tai paveikslas, kuriame spalvos liejasi laisvai ir susijungia, kad sukurtų unikalią harmoniją, ir maitina sielą." - Leonardas da Vinčis

Todėl marmuravimo menas gali būti naudojamas kaip unikali sąmoningumu pagrįstos meno terapijos priemonė vyresnio amžiaus žmonėms. Jis gali pagerinti bendrą vyresnio amžiaus suaugusiųjų gerovę, teikdamas tiek emocinę, tiek psichinę naudą.



Marmuravimo meno naudojimas pagyvenusių žmonių sąmoningumu pagrįstoje meno terapijoje turi daug bendros naudos. Kai kurie iš šių privalumų yra šie:

Fizinis atsipalaidavimas: Marmuravimo menas gali padėti vyresnio amžiaus žmonėms fiziškai atsipalaiduoti. Judesiai, atliekami tepant dažus ant vandens, gali padėti atpalaiduoti raumenis ir sumažinti kūno įtampą.

Emocinės gerovės didinimas: Marmuravimo menas gali pagerinti vyresnio amžiaus žmonių emocinę gerovę. Marmuravimas, kaip meninės išraiškos priemonė, leidžia atrasti, išreikšti ir apdoroti vidines emocijas. Tai savo ruožtu gali pagerinti vyresnio amžiaus suaugusiųjų emocinį stabilumą ir gerovę.

Streso malšinimas: Marmuravimo menas gali būti veiksmingas vyresnio amžiaus žmonėms mažinant stresą. Stebint, kaip skleidžiasi spalvos ir formuojasi raštai, gali palengvėti psichika ir emocijos. Marmuravimo menas gali padėti vyresnio amžiaus

suaugusiesiems atsipalaiduoti, atitraukdamas jų mintis nuo streso šaltinių.

Protinio pastabumo ir atminties ugdymas: Marmuravimo menas gali padėti vyresnio amžiaus žmonėms pagerinti protinę aštrumą ir atmintį. Spalvų balansavimas, raštų planavimas ir skirtingų potėpių naudojimas suteikia protinę stimuliaciją ir skatina smegenų veiklą.

Pasitikėjimo savimi didinimas: Marmuravimo menas gali padidinti vyresnio amžiaus žmonių pasitikėjimą savimi. Savo talentų atradimas, kūrybinės raiškos įgūdžių ugdymas ir gražių darbų kūrimas didina vyresnio amžiaus žmonių pasitikėjimą savimi.

Socialiniai ryšiai: Marmuravimo menas gali sustiprinti vyresnio amžiaus žmonių socialinius ryšius. Kartu gamindami marmurinius dirbinius vyresnio amžiaus suaugusieji gali užsiimti bendra veikla. Tai suteikia galimybę dalytis patirtimi ir bendrauti tarpusavyje. Tai gali padėti formuoti socialinės paramos tinklus ir užmegzti prasmingus vyresnio amžiaus suaugusiųjų santykius.

Saviraiška: Ebru menas suteikia vyresnio amžiaus žmonėms galimybę išreikšti save per meną. Manipuliuodami spalvomis ir raštais, vyresnio amžiaus suaugusieji gali unikalčiai išreikšti save ir savo vidinius jausmus.

Ši marmuravimo meno nauda gali padidinti vyresnio amžiaus žmonių sąmoningumą, prisidėti prie bendros gerovės ir geresnės gyvenimo kokybės.

4. Tapyba ant akmens

Medžiagos: Įvairių dydžių ir formų natūralus akmuo, įvairių spalvų poscatusch

Kur vyksta veikla: Sodyboje arba lauke, sodo kambaryje, sodo kambaryje.

Ką dažyti: Piešiniai, mažų citatų rašymas, simboliai, augalai, gyvūnai ir kt.

Šią veiklą galima suskirstyti į dvi dalis

pasiruošimo veikla: akmenų paieška gamtoje

Eikite pasivaikščioti, pavyzdžiui, į paplūdimį ar mišką, kur galima rasti akmenų.

1 etapas:

Pasiruoškite pasivaikščiavimui tinkama apranga ir avalyne. Su savimi turėkite geriamojo vandens, krepšį ar maišelį akmenims.

2 etapas:

Nurodykite, kad pasivaikščiavimas vyktų tyloje. Mes ketiname čia būti. Atkreipkite dėmesį į kūną ir kvėpavimą. 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 jų turinys?

Dalyviai pasiruošia pasivaikščiavimui, o instruktorius nurodo, kad dalyviai eitų jiems tinkamu tempu. Jei reikia, susitarkite, kur vėl susirinksite tam tikru laiku, pavyzdžiui, po 30 min. Čia taip pat instruktorius nurodė, kaip dalyviai eina atkreipdami dėmesį į pakeliui patiriamus jutiminius įspūdžius, mintis ir jausmus, tuo pat metu ieškodami erdvės.

3 etapas:

Dabar dalyviai eina rinkti akmenų ir praktikuoja buvimą čia ir dabar, tuo pačiu metu rinkdami akmenis, ant kurių galima piešti.

4 etapas:

Instruktorius vėl suburia dalyvius ir baigia užsiėmimą. Ją galima užbaigti dalyviams paeiliui rodant akmenį, kuris jiems labiausiai patinka, ir vienu sakiniu paaiškinant, kodėl. Galima pridėti trumpą ratą, kuriame dalyviai papasakoja, kaip jie patyrė vaikščiavimą tyloje ir sąmoningą požiūrį į akmenų rinkimą. Ką dalyviai pastebėjo? Instruktorius ir kiti dalyviai klausosi nekomentuodami.

2 veikla: pieškite ant akmenų prie stalo sode, terasoje, sodo namelyje arba viduje.

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 - piešti ant akmenų. Atkreipkite dėmesį į kūną ir kvėpavimą. Skirkite kelias minutes tam atrasti. Nepriklausomai nuo to, ką pastebime, praktikuojame pripažinti tai, ką jaučiame. Toliau pastebime, 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. Ieško akmenų ir semiasi idėjų motyvams, citatoms ir pan.

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 nesirūpinate 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 aplink ir apžiūri kitų dalyvių akmenis.

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

5. Tuščios vietos spalvinimas

Privalumai: Šis metodas pagrįstas piešimo technika ir juo siekiama padėti senjorams pasiekti sąmoningumo ir atsipalaidavimo bei kūrybinio rezultato. Šią piešimo techniką galima derinti su tapyba, naudojant tapybos medžiagas.

Reikalingos medžiagos: Reikia piešimo popieriaus, pieštukų, žymeklių, kreidelių, aliejinių pastelių.

Igyvendinimo instrukcija

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

1 etapas:

Paprašykite dalyvių laisvai piešti ant popieriaus, darant kilpas, sūkurius ir linijas, neatitraukiant popieriaus, naudojant bet kokią pasirinktą dailės medžiagą (pieštuką, rašiklį, kreidelę, žymeklį ir pan.).

Kertant vis daugiau linijų, sujungtose linijose atsiras daugiau erdvių, kurias dalyviai galės užpildyti spalvomis.

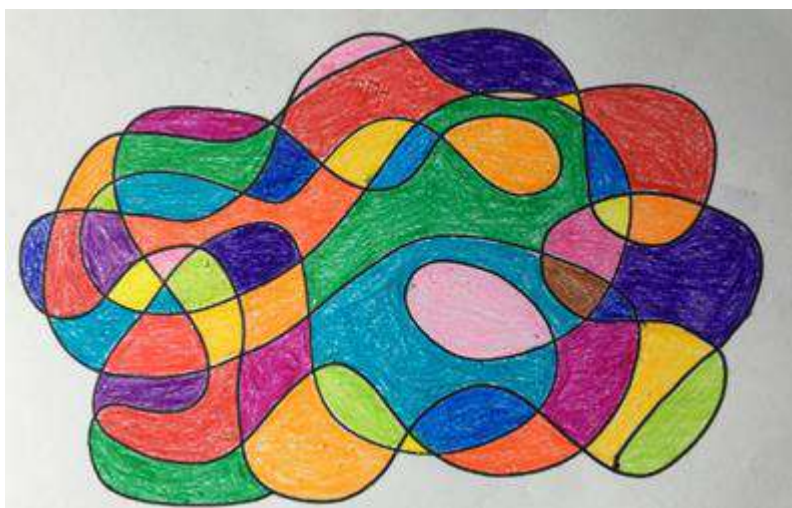
2 etapas:

Norėdami užbaigti modelius, dalyviai sujungia ištisinę liniją su pradine linija.

3 etapas:

Dalyviai pasirenka skirtingas spalvas ir pasirinktomis medžiagomis užpildo atsiradusias tuščias vietas. (markeriais, kreidelėmis, aliejinėmis pastelėmis, dažais.)





Patarimai: Atlikdami šią veiklą galite naudoti atpalaiduojančią muziką.

6. Kūno skenavimas

Privalumai: Ši piešimo technika skirta sutelkti dėmesį į dalyvių kūną ir jų fizinės būklės atspindėjimą sąmoningai. Pirmiausia dalyviai, pasitelkę meditacinę muziką, išgyvens sąmoningą patirtį ir sutelks dėmesį į savo kūno dalis, o po to nupieš, kaip jų kūno dalys jautėsi prieš ir po sąmoningo / atpalaiduojančio proceso.

Paašškinkite konkretauro metodo, kurį ketinate pasiūlyti, naudą.

Reikalingos medžiagos: Piešimo popierius, pastelės, kreidelės, žymekliai

išvardykite, kokių medžiagų reikia.

Igyvendinimo instrukcija:

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

1 etapas:

Paleiskite meditacinę muziką ir paprašykite dalyvių užmerkti akis (jei jiems tai patogiu) bei pasiūlykite jiems atpalaiduoti antakius, akis, nosį, burną, žandikaulį, kaklą, pečius, rankas, plaštakas, krūtinę, pilvą, šlaunis, kojas ir kojų pirštus. Kiekvieną kūno dalį pereikite lėtai ir švelniu, žemu balsu.

2 etapas:

Paprašykite dalyvių sulenkti popierių per pusę. Pasiūlykite dalyviams vienoje popieriaus pusėje nupiešti, kaip jų kūnas jautėsi prieš pratimą, o kitoje - kaip jautėsi po pratimo.

3 etapas:

Aptarkite jų piešinius, skirtus savirefleksijai.

Patarimai: Per visus etapus gali groti raminanti muzika.

7. Kitos Tapybos technikos

Įvadas į bendrąjį metodą

Du iš nedaugelio meno terapijos metodų, kuriems netaikomi jokie apribojimai, yra tapyba ir piešimas. Atrodo, kad galimybė piešti bet ką ir bet ką yra išlaisvinanti ir nevaržoma.

Kalbant apie tapybą, reikia manipuliuoti paveikslais ir juos kontrastuoti naudojant tuščias drobes, teptukus ir įvairius dažus, įskaitant akvarelę, akrilinius dažus ar purškiamus dažus.

Be to, norint pradėti tapyti, reikia kelių reikmenų: baltos drobės, dažų ir teptukų. Senjorai paprastai renkasi tapyti realistines scenas, nes nori suprasti, ką piešia. Be to, jie dažnai gali nusivilti, kai susitepa dažais. Instruktorius taip pat yra tas, kuris po užsiėmimų išvalys bet kokią netvarką kambaryje.

Toliau susipažinsite su įvairiais meninės ir sąmoningumu pagrįstos tapybos technikos pavyzdžiais. (išsamiai paaiškinkite siūlomų technikų ypatybes, susijusias su atitinkamu menu, t. y. muzika, šoku, tapyba ir pan. Taip pat paaiškinkite bendrą naudą, kurią besimokantieji gali duoti šios meno rūšies naudojimas)

8. Kasdienė veikla

Privalumai: Ši veikla orientuota į kasdienės veiklos susiejimą su sąmoningumu. Tai gali padėti senjorams ugdyti sąmoningumą kasdieniame gyvenime, susiejant jį su kasdienne veikla.

Reikalingos medžiagos: Reikmenys tapybai (drobė arba popierius, akriliniai arba akvareliniai dažai, teptukai, puodeliai vandeniui, prijuostės arba seni drabužiai drabužiams apsaugoti, paletės arba vienkartinės lėkštės spalvoms maišyti)



Įgyvendinimo instrukcija:

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

1 etapas:

Užduokite dalyviams šiuos klausimus:

1. "Kokia reguliari veikla leidžia jums ugdyti sąmoningumą?"
2. "Apsvarstykite, kaip sąmoningumas gali paveikti įprastą veiksmą, pvz:
 - "Kaip galite mėgautis puodeliu kavos ryte ar po pietų"
 - "Kaip jums patinka vaikščioti gamtoje"
 - "Klausytis dainų, kurios padeda jaustis ramiai"
 - "Žiūrėti mėgstamą televizijos laidą"

- "Kaip praktikuojate sąmoningumą prieš miegą, kad atsipalaiduotumėte ir užmigtumėte."

2 etapas:

Dalyviai piešė savo mėgstamą veiklą, kurios metu jie gali patirti sąmoningumą.

3 etapas:

Dalyviai pristato savo paveikslus ir aptaria mėgstamą kasdienę veiklą

Patarimai

Paašškinkite senjorams instrukcijas kuo paprasčiau, prireikus suteikite pagalbą ir teigiamą grįžtamąjį ryšį veiklos metu ir po jos (pateikite bet kokius patarimus, kaip paašškinti mokytojui / fasilitatoriui, kaip pritaikyti veiklą kitiems MBAT tikslams pasiekti)

9. Piešti širdį

Privalumai: Dalyvių prašoma nupiešti širdį kartu su mylimais žmonėmis ir daiktais ir pasidalinti ja su likusia grupe. Tai padės jiems ugdyti savimonę ir socialinius įgūdžius.

Reikalingos medžiagos: Reikmenys tapybai (drobė arba popierius, akriliniai arba akvareliniai dažai, teptukai, puodeliai vandeniui, prijuostės arba seni drabužiai drabužiams apsaugoti, paletės arba vienkartinės lėkštės spalvoms maišyti)

Įgyvendinimo instrukcija:

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

1 etapas:

Paprašykite dalyvių nupiešti širdį, į jos vidų įtraukiant žmones, daiktus, augintinius ar bet ką kitą, ką jie myli ir kas yra jų širdyse.

2 etapas:

Dalyviai pristato savo paveikslą likusiems grupės nariams ir jį aptaria.

Patarimai: Patarimai: Norėdami sutaupyti laiko, galite dalyviams duoti iš anksto nupieštą širdelę. Tokiu būdu dalyviai turės piešti tik širdies vidų.

(pateikite bet kokius patarimus, kaip paaiškinti mokytojai / fasilitatoriui, kaip pritaikyti veiklą kitiems MBAT tikslams pasiekti)

