



# **MBAT4Seniors: Arteterapia oparta na uważności jako skuteczne narzędzie poprawy zdrowia psychicznego seniorów w kontekście pandemii COVID-19**

**2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408**

**IO1: ZESTAW NARZĘDZI - Techniki malowania**



**Co-funded by  
the European Union**



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności..

**Krótkie podsumowanie/wprowadzenie na temat tych technik**

**1. Lepienie z gliny i malowanie**

**2. Tytuł ćwiczenia: Relaks z malowaniem gliną**

**3. Tytuł techniki: ART OF EBRU MARBLING**

**4. Tytuł techniki: Malowanie na kamieniu**

**10**

**5. Tytuł ćwiczenia: Pokoloruj puste miejsca**

**12**

**6. Tytuł ćwiczenia: Body Scan (Music)**

**13**

**7. Inne techniki malarskie**

**14**

**8. Tytuł ćwiczenia: Codzienne czynności**

**14**

**9. Tytuł ćwiczenia: Narysuj serce**

**16**

# Krótkie podsumowanie/wprowadzenie na temat prezentowanych technik

Malarstwo łączy nas z kolorami, symbolami i ruchem ciała. Wszystkie te "składniki" są kluczami, które otwierają naszą świadomość na "teraz", obecny wymiar, w którym stres, ego itp. znikają, gdy do niego wejdziemy. Energie, które są w nas i muszą zostać przekształcone, mogą zostać uzewnętrznione poprzez malowanie, tworząc bardzo potężną praktykę teoretyczną.



Rysowanie daje ludziom bezpieczny sposób wyrażania swoich pomysłów, uczuć, zmartwień, problemów, życzeń, nadziei, marzeń i pragnień. Działa jako platforma do wyrażania zarówno świadomych, jak i nieświadomych kwestii i przekonań. Wolność twórczej ekspresji daje jednostce możliwość wyrażania swojego wewnętrznego i zewnętrznego świata w sposób, jaki uzna za stosowny. Nie ma osądów, a seniorzy są informowani, że mogą rysować tak, jak chcą. Starsi dorośli są najlepiej wyposażeni w markery, pastele olejne, a czasami kredki i kolorowe ołówki. Wydaje się, że seniorzy wolą używać markerów do rysowania. Według Susan Buchalter, autorki książki "Art Therapy and Creative Coping Techniques for Older Adults" (2011), najlepiej jest zapewnić seniorom dwa różne rozmiary papieru (27,5x35 cm i 22,9x30,5 cm). W ten sposób seniorzy mogą wybrać materiały, na których chcą wyrazić siebie. Podejmowanie decyzji ma kluczowe znaczenie, ponieważ poprawia zdolności poznawcze, promuje niezależność i zwiększa poczucie własnej wartości.

Grupy seniorów są bardziej efektywne, gdy są zorganizowane i otrzymują jasne instrukcje. Zasady i koncepcje artystyczne mogą być zawsze przestrzegane lub zmieniane przez uczestnika, ponieważ ten sposób zwykle promuje motywację i kreatywność. Seniorzy, którzy wahają się przed rysowaniem, zwykle angażują się, jeśli papier ma jakąś strukturę, na przykład zawiera już utworzony okrąg. Wyjątkiem od tej reguły są osoby z wykształceniem artystycznym, które mogą lubić wymyślać własne projekty.

Seniorzy mogą badać, analizować i odnosić się do przedstawionych reprezentacji i postaci, gdy dzieło jest omawiane podczas sesji. Umożliwia to rozmowę w grupie i daje możliwość uzyskania informacji zwrotnej. Rysowanie symboli daje miejsce na

dyskusję grupową i wyrażanie pomysłów, które w przeciwnym razie nie zostałyby wyrażone werbalnie. Seniorzy korzystają z rysunków na wiele sposobów. Można je zachować i wykorzystać jako odniesienia w późniejszej terapii. Ponadto służą one do zilustrowania zbioru myśli, problemów i rozwiązań seniorów. Obrazy działają jako narzędzia komunikacji, rozwoju i zrozumienia.

# 1. Lepienie z gliny i malowanie

Lepienie i malowanie gliny w treningu arteterapii opartej na uważności dla osób starszych to świetna metoda na twórczą aktywność i ekspresję emocjonalną." Wyobraź sobie świat, w którym jedna ręka myje drugą, w którym dwie ręce łączą się i coś tworzą" - Leonardo da Vinci.

Lepienie i malowanie gliny podczas treningu arteterapii opartej na uważności u osób starszych może przynieść wiele korzyści, takich jak równowaga emocjonalna, redukcja stresu i świadomość psychiczna, a także zapewnić jednostkom narzędzie twórczej ekspresji.

"Rzeźbienie i malowanie w glinie to przygoda, w której urzeczywistnia się wyobraźnia". - Paul Cezanne. Proces ten pomaga osobom starszym wyrazić siebie, zrozumieć swoje stany emocjonalne i odkryć swój wewnętrzny potencjał.

"Odczuwanie tekstury gliny to sposób na zagłębienie się w swoją duszę. Pracując z nią można odnaleźć spokój". - Isamu Noguchi

"Glina to sztuka, która łączy w sobie kształtowanie, kolorowanie i dawanie życia". - Dale Chihuly

Lepienie i malowanie gliny może wspierać emocjonalne, psychiczne i społeczne samopoczucie osób starszych i służyć jako środek twórczej ekspresji.

"Glina pozwala uwolnić wyobraźnię. Usuwa granice i pozwala kreatywności płynąć". - Richard Long

**Malowanie gliną może przynieść wiele korzyści osobom starszym. Oto niektóre z korzyści płynących z malowania gliną w treningu arteterapii opartej na uważności dla osób starszych:**

- ekspresja emocjonalna i relaksacja: Malowanie gliną może pomóc osobom starszym wyrazić ich wewnętrzny świat i stan emocjonalny. Użycie kolorów i wzorów może stanowić narzędzie do wyrażania doświadczeń emocjonalnych. Proces ten może zmniejszyć stres i zapewnić relaks i spokój psychiczny.
- odkrywanie siebie i wyrażanie siebie: Proces malowania w glinie zachęca osoby starsze do odkrywania siebie i wyrażania swojego wewnętrznego świata. Kreatywność i oryginalność mogą zwiększyć pewność siebie osób starszych.
- świadomość umysłowa i koncentracja: Malowanie w glinie może poprawić umiejętności uwagi i koncentracji umysłowej. Podczas malowania wzorów osoby starsze mogą zwiększyć swoją zdolność do kierowania umysłu na świadomość chwili.
- interakcje i więzi społeczne: Grupowe zajęcia z malowania gliną mogą pomóc

osobom starszym spotkać się, aby wzmocnić ich więzi społeczne i wchodzić w interakcje we wspierającym środowisku.

- harmonia i cierpliwość: Malowanie w glinie to proces wymagający cierpliwości i uwagi. Może to pomóc osobom starszym w rozwijaniu zdolności adaptacyjnych i cierpliwości poprzez obserwowanie, jak elementy ceramiczne zmieniają się w miarę ich kształtowania i malowania w czasie.
- odnajdywanie znaczenia i opowiadanie historii: Malowanie gliną pozwala osobom starszym opowiadać swoje wewnętrzne historie i znajdować znaczenie w tworzonych wzorach. Może to być emocjonalnie i psychicznie pomocne doświadczenie.

## 2. Tytuł ćwiczenia: Relaks z malowaniem gliny

### Korzyści:

- rozwijanie umiejętności uwagi i koncentracji
- wspomaganie pamięci i funkcji poznawczych
- ekspresja emocjonalna

### Niezbędne materiały:

- soda oczyszczona,
- skrobia,
- farba na bazie wody
- pędzel

### Instrukcja stosowania

**Faza 1 Rozpoczęcie:** Rozpoczynając tę praktykę, uczestnicy mogą odpowiedzieć, czy pracowali już wcześniej z gliną.

### Następna faza:

- weź szklankę do pomiaru.
- dodaj sodę oczyszczoną do połowy szklanki.
- dodaj połowę sody oczyszczonej, skrobię i wodę.

### Etap

**2:**

- kształtowanie przez ugniatanie
- ugniataj rękami, aż stanie się gęsta.
- następnie nadaj kształt ręką lub dowolnym narzędziem.

Na tym etapie uczestnicy mogą wyrazić swoje uczucia. Muszą umieścić wszystkie rodzaje smutku, radości, złości na glinie w swoich rękach i pomóc im uświadomić sobie

ich wewnętrzne doświadczenia, zapewnić ekspresję emocjonalną i zbadać ich kreatywność, zadając pytania takie jak:

- Co sądzisz o pracy z lepieniem z gliny?
- Czy możesz zauważyć, jak te myśli wpływają na ciebie?
- Jak kierujesz swoją uwagę podczas pracy z gliną?
- Jakich strategii używasz, by radzić sobie z poczuciem rozproszenia?
- Jak odczuwasz każdy swój ruch na glinie?
- Jak połączyć swoją zręczność, ruchy i ciało?

### **Etap 3: Suszenie i barwienie;**

- poczekaj, aż glina wyschnie.
- maluj farbami na bazie wody dostępnymi w domu.

*Po tym obrazie uczestnicy mogą odpowiedzieć*

- Czy kolory i wzory nanoszone na glinę mają jakieś znaczenie?
- Jakie są twoje doświadczenia życiowe lub uczucia związane z tymi kolorami i wzorami?
- Jak zauważasz swój umysł lub myśli podczas malowania?
- Jakie myśli lub impulsy się pojawiają?
- Co czujesz w swoim ciele podczas procesu malowania?
- Jak zauważyć reakcje swojego ciała?
- Jak kierujesz swoją uwagę podczas malowania?
- Jak utrzymać koncentrację i poradzić sobie z uczuciem rozproszenia?
- Jak łączysz się ze sobą podczas malowania?
- Czy czujesz, że doświadczasz wewnętrznego dialogu lub procesu odkrywania?

### **Wskazówki:**

Ta technika może łatwo uwolnić i złagodzić wiele emocji, z którymi ludzie nie mogą sobie poradzić lub wyrazić. Może wyrażać swoje uczucia nie tylko poprzez lepienie z gliny, ale także poprzez używanie różnych kolorów. W oparciu o odpowiedzi uczestników, terapeuci mogą zapewnić bardziej szczegółowe wsparcie, aby zrozumieć trudności emocjonalne, wzorce myślowe lub blokady emocjonalne i przyspieszyć proces terapii.



### 3. Tytuł techniki: SZTUKA MARMURKOWANIA EBRU

Sztuka marmurkowania to tradycyjne tureckie rękodzieło, w którym farby kapiące na powierzchnię wody tworzą teksturę i wzór.

"Sztuka Ebru to tworzenie wizualnej uczty, w której kolory i wzory tańczą w harmonii".  
- Mevlana

Arteterapia dla osób starszych oparta na uważności wykorzystuje sztukę do zapewnienia wsparcia osobom starszym w zakresie ekspresji emocjonalnej, radzenia sobie ze stresem, umiejętności komunikacyjnych i radzenia sobie z procesem starzenia się. To podejście terapeutyczne zwiększa poczucie własnej wartości osób starszych, poprawia ich jakość życia i wspiera ich ogólne samopoczucie.

"Zajmowanie się sztuką marmurkowania to tworzenie obrazu, który odzwierciedla twoją duszę i nadaje życiu kolor". - Vincent Van Gogh

Dzięki sztuce marmurkowania osoby starsze mogą zarówno odkryć swoją artystyczną kreatywność, jak i uwolnić swoją emocjonalną ekspresję.



"Sztuka marmurkowania to malarstwo, w którym kolory płyną swobodnie i łączą się, tworząc wyjątkową harmonię, która odżywia duszę". - Leonardo da Vinci

W rezultacie sztuka marmurkowania może być wykorzystywana jako unikalne narzędzie w arteterapii opartej na uważności dla osób starszych. Może poprawić ogólne samopoczucie osób starszych, zapewniając zarówno korzyści emocjonalne, jak i psychiczne.

Istnieje wiele ogólnych korzyści płynących z wykorzystania sztuki marmurkowania w arteterapii opartej na uważności dla osób starszych. Niektóre z tych korzyści to:

**Relaks fizyczny:** Tworzenie marmurków może pomóc osobom starszym zrelaksować się fizycznie. Ruchy wykonywane podczas rozprowadzania farb na wodzie mogą przyczynić się do rozluźnienia mięśni i zmniejszenia stresu fizycznego.

**Poprawa samopoczucia emocjonalnego:** Sztuka marmurkowania może poprawić samopoczucie emocjonalne osób starszych. Jako środek wyrazu artystycznego, marmurkowanie pozwala na odkrywanie, wyrażanie i przetwarzanie wewnętrznych emocji. To z kolei może poprawić stabilność emocjonalną i samopoczucie osób starszych.

**Odstresowanie:** Sztuka marmurkowania może być skuteczna w zmniejszaniu stresu u osób starszych. Obserwowanie rozprzestrzeniania się kolorów i tworzenia wzorów może zapewnić ulgę psychiczną i emocjonalną. Sztuka marmurkowania może pomóc osobom starszym zrelaksować się, odrywając ich myśli od źródeł stresu.

**Rozwijanie ostrości umysłu i pamięci:** Sztuka marmurkowania może przyczynić się do poprawy ostrości umysłu i umiejętności zapamiętywania u osób starszych. Równoważenie kolorów, planowanie wzorów i używanie różnych dotknięć zapewnia stymulację umysłową i stymuluje pracę mózgu.

**Zwiększenie pewności siebie:** Sztuka marmurkowania może zwiększyć pewność siebie osób starszych. Odkrywanie własnych talentów, rozwijanie umiejętności twórczej ekspresji i tworzenie pięknych dzieł zwiększa pewność siebie osób starszych.

**Połączenia społeczne:** Sztuka marmurkowania może wzmocnić więzi społeczne wśród osób starszych. Wspólne marmurkowanie pozwala osobom starszym dzielić się wspólną aktywnością. Daje to możliwość dzielenia się doświadczeniami i interakcji między sobą. Może to przyczynić się do tworzenia sieci wsparcia społecznego i nawiązywania znaczących relacji wśród osób starszych.

**Wyrażanie siebie:** Sztuka Ebru oferuje osobom starszym możliwość wyrażenia siebie poprzez sztukę. Manipulując kolorami i wzorami, osoby starsze są w stanie wyrazić siebie i swoje wewnętrzne uczucia.

Te korzyści płynące ze sztuki marmurkowania mogą zwiększyć świadomość osób starszych, przyczyniając się do ogólnego dobrego samopoczucia i poprawy jakości życia.

## 4. Tytuł techniki: Malowanie na kamieniu

**Materiały:** Kamień naturalny w różnych rozmiarach i kształtach, poscatusch w różnych kolorach

Gdzie odbywa się aktywność: Dobre miejsce przy stole wewnątrz lub na zewnątrz w ogrodzie, pokój ogrodowy

**Co malować:** Wzory, pisanie małych cytatów, symbole, rośliny, zwierzęta itp.

Działanie to można podzielić na dwie części

### Ćwiczenie 1: Znajdowanie kamieni w przyrodzie

Wybierz się na spacer, na przykład na plażę lub do lasu, gdzie można znaleźć kamienie.

#### Faza 0:

Instrukcja malowania na kamieniu

#### Faza 1:

Na spacer należy przygotować odpowiednią odzież i obuwie. Weź ze sobą wodę pitną, kosz lub worek na kamienie.

#### Faza 2:

Poinstruj, że spacer odbywa się w ciszy. Zamierzamy tu być. Zauważamy ciało i oddech. Niezależnie od tego, co zauważamy, ćwiczymy uznawanie tego, co czujemy. Następnie zauważ, jaki jest teraz nastrój. Niezależnie od nastroju, jest on całkowicie w porządku. Nie należy go odpychać. Zwróć uwagę na myśli. Czy jest wiele myśli i jaka jest ich treść?

Uczestnicy przygotowują się do spaceru, a instruktor instruuje ich, aby szli w tempie odpowiednim dla danej osoby. W razie potrzeby należy uzgodnić miejsce ponownego spotkania w określonym czasie, np. po 30 minutach. Również w tym przypadku instruktor poinstruował uczestników, jak chodzić, zwracając uwagę na wrażenia zmysłowe, myśli i uczucia po drodze, jednocześnie znajdując przestrzeń.

#### Faza 3:

Uczestnicy wychodzą teraz na zewnątrz i zbierają kamienie, ćwicząc bycie obecnym tu i teraz na własną rękę w tym samym czasie, co zbieranie kamieni, które nadają się do malowania.

#### Faza 4:

Instruktor zbiera uczestników i kończy ćwiczenie. Ćwiczenie może zostać zakończone przez uczestników, którzy na zmianę pokazują kamień, który najbardziej im się podoba i wyjaśniają dlaczego w jednym zdaniu. Można dodać krótką rundę, w której uczestnicy opowiadają, jak doświadczyli chodzenia w ciszy i uważnego podejścia do zbierania kamieni. Co zauważyli uczestnicy? Instruktor i inni uczestnicy słuchają bez komentowania.

## **Aktywność 2: Malowanie na kamieniach przy stole w ogrodzie, na tarasie, w domku ogrodowym lub wewnątrz**

### **Faza 0:**

Obejrzyj ewentualnie film demonstrujący malowanie na kamieniu.

### **Faza 1:**

Przeznacz na tę aktywność około 30-45 minut.

Materiały do ćwiczenia są znajdowane i przygotowywane na stole, przy którym będą siedzieć uczestnicy. Przygotuj pomieszczenie i stół do ćwiczenia. Świeże powietrze, ewentualnie butelka wody, ewentualnie kwiaty na stole. Proste i tylko w niewielkim stopniu, aby nie przeszkadzało to w ćwiczeniu. Zastanów się, czy w tle powinna grać muzyka.

### **Faza 2:**

Uczestnicy zajmują teraz miejsca przy materiałach i przygotowują się. Instruuje się ich, by wykonywali ćwiczenie tak cicho, jak to tylko możliwe. Nie rozmawiaj niepotrzebnie z innymi, a jeśli tak się stanie, zwróć uwagę na to, jak wpływa to na Twoje skupienie.

Przygotowujemy się do bycia tutaj i wykonywania czynności, którą jest malowanie na kamieniach. Zwróć uwagę na ciało i oddech. Poświęć kilka minut, aby to odkryć. Niezależnie od tego, co zauważamy, ćwiczymy uznawanie tego, co czujemy. Następnie zauważ, jaki jest teraz nastrój. Niezależnie od nastroju, jest on całkowicie w porządku. Nie należy go odpychać. Zwróć uwagę na myśli. Czy jest ich wiele i jaka jest ich treść?

### **Faza 3:**

Instruktor pokazuje, jak można wykonać ćwiczenie - kontynuacja na wideo.

Uczestnicy rozpoczynają teraz ćwiczenie. Znajdują kamienie i zbierają pomysły na motywy, cytaty itp.

Uczestnicy są stale prowadzeni w zauważaniu, jak się czują, wykonując daną czynność. Czy ciało jest zrelaksowane, czy umysł jest spokojny itp. Czy pojawia się chęć wykonania zadania i zrobienia go "ładnie" i/lub czy można pozostać w tym procesie. Czy jesteś zaabsorbowany byciem "lepszym" od innych uczestników? To nie produkt

jest                                      najważniejszy,                                      ale                                      proces.

#### **Faza 4:**

Instruktor upewnia się, że ćwiczenie zostało zakończone. Uczestnicy siedzą przez kilka minut i są prowadzeni w odkrywaniu ciała i umysłu właśnie teraz. Następnie może nastąpić moment, w którym uczestnicy rozejdą się i spojrzą na kamienie innych uczestników.

Uczestnicy w kilku słowach opowiadają, jak wyglądało ich ćwiczenie i jak mogą je wykonywać w domu, gdy są sami.

#### **Refleksja:**

#### **Literatura:**

Anne Marie Kirketerp: Zdrowie i dobre samopoczucie dzięki zajęciom rzemieślniczym.

Anne Marie Kirketerp: Psychologia rzemiosła

Lone Fjordback , Tatiana Chemi , Elvira Brattico : Sztuka i edukacja uważności na rzecz rozwoju człowieka

## 5. Tytuł ćwiczenia: Pokoloruj puste miejsca

**Korzyści:** Technika ta opiera się na bazgraniu i ma na celu pomóc seniorom osiągnąć uważność i relaks z kreatywnym rezultatem. Ta technika rysowania może być połączona z malowaniem przy użyciu materiałów malarskich.

**Potrzebne materiały:** Papier do rysowania, ołówki, markery, kredki, pastele olejne.

#### **Instrukcja wdrożenia**

(porozmawiaj bezpośrednio z trenerem/facylitorem, wyjaśniając ćwiczenia w poszczególnych fazach i w razie potrzeby dodaj zdjęcia, aby lepiej wyjaśnić koncepcję).

#### **Faza 1:**

Poproś uczestników, aby swobodnie rysowali na papierze, tworząc pętle, wiry i linie bez odrywania się od papieru, używając dowolnego materiału plastycznego (ołówka, długopisu, kredek, markera itp.).

W miarę przecinania się kolejnych linii, połączone linie będą tworzyć więcej przestrzeni, które uczestnicy będą mogli wypełnić kolorami.

### **Faza 2:**

Aby zakończyć wzorce, uczestnicy łączą linię ciągłą z linią początkową.

### **Faza 3:**

Uczestnicy wybierają różne kolory i wypełniają puste przestrzenie, które zostały utworzone za pomocą wybranego przez siebie materiału. (markery, kredki, pastele olejne, farby).

**Wskazówki:** Podczas wykonywania tej czynności można korzystać z muzyki relaksacyjnej



## 6. Tytuł ćwiczenia: Body Scan (Muzyka)

**Korzyści:** Ta technika rysowania polega na skupieniu się na ciałach uczestników i odzwierciedleniu ich stanu fizycznego w sposób uważny. Po pierwsze, uczestnicy przejdą przez uważne doświadczenie z pomocą muzyki medytacyjnej i skupią się na swoich częściach ciała, a następnie narysują, jak czuły się ich części ciała przed i po procesie uważności/relaksacji.

Wyjaśnij korzyści płynące z konkretnej techniki, którą zamierzasz zaproponować.

**Potrzebne materiały:** Papier do rysowania, pastele, kredki, markery  
lista potrzebnych materiałów

### **Instrukcja wdrożenia:**

(porozmawiaj bezpośrednio z trenerem/facylitorem, wyjaśniając ćwiczenia w poszczególnych fazach i w razie potrzeby dodaj zdjęcia, aby lepiej wyjaśnić koncepcję).

### **Faza 1:**

Włącz muzykę medytacyjną i poproś uczestników o zamknięcie oczu (jeśli czują się komfortowo) i zasugeruj, aby rozluźnili brwi, oczy, nos, usta, szczękę, szyję, ramiona,

ręce, klatkę piersiową, brzuch, uda, nogi i palce u stóp. Powtarzaj każdą część ciała powoli i miękkim, niskim głosem.

### **Faza 2:**

Poproś uczestników o złożenie papieru na pół. Zaproponuj, aby narysowali na jednej stronie papieru, jak czuło się ich ciało przed ćwiczeniem, a na drugiej, jak czuło się ich ciało po ćwiczeniu.

### **Faza 3:**

Omów ich rysunki do autorefleksji.

**Wskazówki:** Podczas wszystkich faz może być odtwarzana kojąca muzyka.

## 7. Inne techniki malowania

### **Wprowadzenie do ogólnej techniki**

Dwie z niewielu technik arteterapii bez ograniczeń to malowanie i rysowanie. Możliwość malowania czegokolwiek i wszystkiego wydaje się wyzwalać i nieograniczona.

Jeśli chodzi o malowanie, polega ono na manipulowaniu i kontrastowaniu obrazów przy użyciu pustych płócien, pędzli i różnych farb, w tym akwareli, farb akrylowych lub farb w sprayu.

Dodatkowo, do rozpoczęcia malowania potrzebnych jest kilka materiałów: białe płótno, trochę farby i kilka pędzli. Seniorzy zazwyczaj wolą malować realistyczne sceny, ponieważ chcą zrozumieć, co malują. Ponadto często mogą być sfrustrowani, gdy ubrudzą się farbą. Instruktor jest również osobą, która posprząta bałagan w pokoju po zajęciach.

Poniżej zostaną przedstawione różne przykłady artystycznych i opartych na uważności technik malarskich. (wyjaśnij szczegółowo charakterystykę proponowanych technik związanych ze sztuką, tj. muzyką, tańcem, malarstwem itp. Wyjaśnij również ogólne korzyści, jakie korzystanie z tego rodzaju sztuki może przynieść uczniom).

## 8. Tytuł ćwiczenia: Codzienne czynności

**Korzyści:** Ćwiczenie to koncentruje się na łączeniu codziennych czynności z uważnością. Może to pomóc seniorom rozwinąć uważność w ich codziennym życiu poprzez skojarzenie jej z codziennymi czynnościami

**Potrzebne materiały:** Materiały do malowania (płótno lub papier, farby akrylowe lub akwarelowe, pędzle, kubki na wodę, fartuchy lub stare ubrania do ochrony odzieży, palety lub jednorazowe talerze do mieszania kolorów).

### Instrukcja wdrożenia:

(porozmawiaj bezpośrednio z trenerem/facylitorem, wyjaśniając ćwiczenia w poszczególnych fazach i w razie potrzeby dodaj zdjęcia, aby lepiej wyjaśnić koncepcję).

#### Faza 1:

Zadaje uczestnikom następujące pytania:

1. "Jakie są regularne czynności, które pozwalają ci kultywować uważność?"
2. "Zastanów się, jak uważność może wpłynąć na rutynowe działania, na przykład:
  - "Jak można czerpać przyjemność z filiżanki kawy rano lub po południu"
  - "Jak lubisz spacerować na łonie natury"
  - "Słuchanie piosenek, które uspokajają"
  - "Oglądanie ulubionego programu telewizyjnego"
  - "Jak ćwiczyć uważność przed snem, aby się zrelaksować i zasnąć".

#### Faza 2:

Uczestnicy malują swoje ulubione zajęcia, podczas których mogą doświadczać uważności.

#### Faza 3:

Uczestnicy prezentują swoje obrazy i omawiają ulubione codzienne czynności

Wskazówki

Wyjaśnij instrukcje seniorom tak prosto, jak to możliwe, zapewnij pomoc w razie potrzeby i pozytywne informacje zwrotne w trakcie i po zakończeniu aktywności.

(podaj wszelkie wskazówki, aby wyjaśnić trenerowi/facylitatorowi, jak ponownie dostosować ćwiczenie do osiągnięcia innych celów MBAT).



## 9. Tytuł ćwiczenia: Narysuj serce

**Korzyści:** Uczestnicy proszeni są o namalowanie serca wraz z osobami/rzeczami, które kochają i podzielenie się nim z resztą grupy w celu omówienia. Pomoże im to rozwinąć samoświadomość i umiejętności społeczne.

**Potrzebne materiały:** Materiały do malowania (płótno lub papier, farby akrylowe lub akwarelowe, pędzle, kubki na wodę, fartuchy lub stare ubrania do ochrony odzieży, palety lub jednorazowe talerze do mieszania kolorów).

### Instrukcja wdrożenia:

(porozmawiaj bezpośrednio z trenerem/facylitorem, wyjaśniając ćwiczenia w fazach i w razie potrzeby dodaj zdjęcia, aby lepiej wyjaśnić koncepcję).

#### Faza 1:

Poproś uczestników, aby namalowali serce, umieszczając w nim ludzi, przedmioty, zwierzęta lub cokolwiek innego, co kochają i co znajduje się w ich sercach.

#### Faza 2:

Uczestnicy przedstawiają swój obraz reszcie grupy i omawiają go.

**Wskazówki:** Możesz dać uczestnikom wstępnie narysowane serce, aby zaoszczędzić trochę czasu. W ten sposób uczestnicy będą musieli malować tylko wewnątrz serca.

(podaj wszelkie wskazówki, aby wyjaśnić trenerowi/facylitatorowi, jak ponownie dostosować ćwiczenie do osiągnięcia innych celów MBAT).

