



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 rzemieślnicze



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. Tytuł ćwiczenia:Relaks, wyrażanie siebie z EBRU ART MARBLING

2.Ozdobianie drewna

**3. Terapia oparta na sztuce uważności dla dobrego samopoczucia emocjonalnego
poprzez recykling rzemiosła dla osób starszych:Solo Sanctuary 10**

4. Tytuł ćwiczenia:Uważność poprzez sztukę 12

5. Tytuł działania:Doodle art 14

**6.Wykonaj dzieło sztuki z materiałów przy stole w ogrodzie, na tarasie, w domku
ogrodowym lub wewnątrz. 16**

7. Nazwa techniki:Scrapbooking 18

8. Artystyczne i terapeutyczne sadzenie roślin dla seniorów 23

Krótkie podsumowanie/wprowadzenie na temat technik

Tworzenie jest doskonałym sposobem na praktykowanie uważności. Ponieważ nasze ręce mają wiele zakończeń nerwowych, są wspaniałymi narzędziami, które pomagają nam połączyć się z tym, co dzieje się *tu i teraz*. Nasze ciało jest zawsze w teraźniejszości, a doznania są zawsze drzwiami do wejścia w teraźniejszość. Wiele badań wykazało, że techniki rzemieślnicze pomagają zmniejszyć niepokój i stres, zwiększając dobre samopoczucie i wewnętrzny spokój

1. Tytuł ćwiczenia: Relaksacja, wyrażanie siebie z EBRU ART MARBLING

Korzyści:

- Redukcja stresu i relaksacja
- Rozwój kreatywności
- Zwiększona uwaga i koncentracja
- Wyrażanie i przetwarzanie emocji
- Zwiększanie pewności siebie
- Poczucie spokoju i szczęścia
- Zdolność do wyrażania siebie

Niezbędne materiały:

- barwnik spożywczy lub farba na bazie wody
- woda do makaronu, aby nadać konsystencję wodzie do marmurkowania
- pędzel
- papier
- sól
- igła, wykałaczka lub podobne narzędzie o drobnych końcówkach (do tworzenia wzorów)
- płaska taca

Instrukcja stosowania

Etap 1: Przygotowanie

Rozpoczynając sztukę marmurkowania, należy zadawać pytania, aby zrozumieć zainteresowanie i motywację danej osoby. Dlaczego interesujesz się sztuką marmurkowania? Jaka jest twoja motywacja do rozpoczęcia marmurkowania? Czy masz jakieś wcześniejsze doświadczenia ze sztuką marmurkowania?

Porozmawiaj o swoich doświadczeniach, oczekiwaniach i celach związanych ze sztuką w międzyczasie przygotuj:

- odcedź wodę, w której gotowałeś makaron i dodaj sól
- gdy sól się rozpuści, poczekaj, aż os
- wlej wodę do płaskiej tacy

Etap 2: Tworzenie wzorca

Zadawaj pytania dotyczące emocji, myśli i świadomości doświadczanych przez daną osobę podczas zajmowania się sztuką marmurkowania. Jak się czujesz podczas marmurkowania?

Gdzie koncentrujesz swoją uwagę, gdy zajmujesz się sztuką marmurkowania?

Tworzenie wzorów:

- za pomocą pędzelka rozprowadź barwnik spożywczy lub akwarelę w domu
- nadaj kształt za pomocą igły lub wykałaczki

3. Działania związane z projektowaniem wzoru

Porozmawiaj o myślach, uczuciach i znaczeniach, które pojawiają się, gdy tworzone są wzory marmurkowania. Zadawaj pytania o to, w jaki sposób sztuka marmurkowania odgrywa rolę w wyrażaniu siebie i procesie odkrywania.

Przenoszenie, suszenie i utrwalanie wzoru:

- przykryj odpowiedni papier na tacy i pozwól mu wchłonąć farbę
- ostrożnie wyciągnij papier i pozwól mu wys
- ten etap jest etapem refleksji i badania uczuć jednostki.

Po pracy ze sztuką marmurkowania zadawaj pytania, aby zastanowić się i przeanalizować doświadczenia danej osoby. Zadawaj pytania o to, jak sztuka marmurkowania wpływa na emocjonalne i psychiczne samopoczucie danej osoby. Porozmawiaj o tym, co dana osoba zauważyła, czego się nauczyła i jakie postępy poczyniła w procesie marmurkowania.

Jak wpływa na ciebie sztuka marmurkowania? Czy są rzeczy, które zauważyłeś lub których nauczyłeś się podczas marmurkowania? Co według ciebie oznacza dla ciebie sztuka marmurkowania?

Wskazówki

Dzięki tej technice możesz ujawnić stresujące emocje, które ci przeszkadzają, i możesz poradzić sobie z wieloma dolegliwościami. Co najważniejsze, twoja pewność siebie wzrasta wraz z radością z ujawniania swoich emocji. Możesz odkryć sposoby wyrażania siebie w sytuacjach, które Cię niepokoją.



2.Ozdobianie drewna

Po namalowaniu naszych uczuć i myśli na kamieniu, układamy go na kawałku drewna, tworząc całość z materiałów odpadowych, które zbieramy podczas spaceru.

To rękodzieło ma wszechstronną funkcję. Oprócz oceny materiałów zebranych, istnieją pozytywne efekty w sensie duchowym i emocjonalnym. Działania artystyczne poprawiają osobiste zdrowie fizyczne i psychiczne oraz przyczyniają się do socjalizacji jednostek.

Od strony społecznej zapewnia solidarność i integrację.

Terapia sztuką, szczególnie dla osób chorych i starszych, 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 jakość ich życia i wspiera ich ogólne samopoczucie.

Zalety malowania kamienia i aranżacji na kawałkach drewna :

- sprawia, że ludzie czują się szczęśliwi i spokojni.
- umożliwia ludziom kontakty towarzyskie.
- przyczynia się do rozwoju fizycznego i umysłowego.
- zmniejsza stres i niepokój.
- w przypadku utraty umiejętności motorycznych zapewnia rozwój.
- ludzie nie izolują się od społeczeństwa, postrzegają siebie jako jego część.
- chroni ludzi przed nudą i depresją.
- daje możliwość wykorzystania osobistych umiejętności i zdolności.
- ujawnia kreatywność.
- rozwija się umiejętność wyrażania siebie.
- wchodzi do kręgów znajomych i może nawiązywać nowe znajomości.
- ma to pozytywny wpływ na sukces i wydajność pracy.
- korzyści te obserwuje się zwłaszcza w usługach opieki nad osobami starszymi, które otrzymują leczenie/wsparcie;
- ochrona funkcji umysłowych i motorycznych,
- opóźnianie powikłań chorób przewlekłych,
- zwiększenie jakości życia,
- przyczynia się do wzmocnienia połączenia z życiem.

Tytuł ćwiczenia: SPOTKANIE DZIENNIKA Z KOLORAMI

Korzyści:

- redukcja stresu i relaksacja
- rozwój kreatywności
- zwiększona uwaga i koncentracja
- wyrażanie i przetwarzanie emocji
- zwiększanie pewności siebie
- poczucie spokoju i szczęścia
- zdolność do wyrażania siebie

Niezbędne materiały:

- fartuch,
- rękawica z tworzywa sztucznego
- pędzle artystyczne o różnych końcówkach
- miska na wodę
- farba akrylowa w różnych kolorach
- pióro
- prochowiec
- ręcznik papierowy
- plastikowe płytki do mieszania farb
- rękawica z tworzywa sztucznego
- okrągłaki (1 okrągłak na 2 osoby)
- lakier w sprayu
- pistolet do klejenia (1 na 4 osoby)
- silikon
- uchwyty ścienny do zawieszania kłód
- śruba

Instrukcja stosowania

1. Etap 1: W przypadku malowania na kamieniach, po rozdzieleniu uczestników na grupy i po rozdaniu materiałów grupom, należy najpierw umyć i wysuszyć kamienie, aby ich powierzchnie były gładkie i czyste. Następny etap to rysowanie obrazów snów na kamieniu za pomocą ołówka. Potem rozpoczynamy malowanie wzorów narysowanych na kamieniach farbą akrylową. Na koniec, należy uzupełnić namalowane wzorce za pomocą cienkiego pędzla. Pomalowane kamienie pozostawiamy do wyschnięcia.

Przed rozpoczęciem ćwiczenia zapytaj uczestników, jak się czują.

Zapytaj, co oznacza dla nich to wydarzenie.

Zapytaj, w jakim nastroju wybrali farby, kiedy zaczęli malować.

2. Etap 2: Pomalowane kamienie przyklejamy do drewna za pomocą kleju (pistoletu do silikonu lub klej na gorąco). Wykorzystuj suche gałęzie, szyszki, kawałki drewna, liście; efekt końcowy zależy od kreatywności uczestników. Haczyk do zawieszania przykręcamy do tylnej części drewna. Gotowy produkt polerujemy lakierem w sprayu. Dzięki wykorzystaniu materiałów znajdujących się w naszym najbliższym otoczeniu uczestnicy otrzymują nowy produkt.

Po zakończeniu całej aktywności zapytaj ponownie, jak się czuli.

Zapytaj, czy pomalowane kamienie mają jakieś znaczenie dla mieszkańców.

Zapytaj, czy ich aktywność wyraża emocje, które chcą wyrazić.

Wskazówki

Dzięki tej technice twoje wewnętrzne uczucia i myśli zostaną przekształcone w konkretną sztukę. W tej sztuce poczujesz się wolny i odzwierciedlisz swoje emocje w formie wizualnej. Możesz znaleźć sposoby na wyrażenie siebie w sytuacjach, które sprawiają, że czujesz się zrelaksowany i przygnębiony.

3. Terapia oparta na sztuce uważności dla dobrego samopoczucia emocjonalnego poprzez recykling rzemiosła dla osób starszych: Solo Sanctuary

Wprowadzenie do ogólnej techniki

Solo Sanctuary to terapia oparta na sztuce uważności, zaprojektowana specjalnie dla osób starszych, które są same w domu. To podejście terapeutyczne koncentruje się na tworzeniu z materiałów pochodzących z recyklingu, zapewniając kreatywne i uważne ujęcie dla ekspresji emocjonalnej i dobrego samopoczucia. Wykorzystanie materiałów pochodzących z recyklingu podkreśla zaradność i świadomość ekologiczną.

Tytuł ćwiczenia: Solo Sanctuary

Korzyści z angażowania się w samodzielne tworzenie pozwala jednostkom na niezależne wyrażanie siebie, pielęgnowanie poczucia autonomii i kreatywności. Wykorzystanie materiałów pochodzących z recyklingu nie tylko przyczynia się do odpowiedzialności za środowisko, ale także dodaje pozytywny i celowy wymiar do twórczej aktywności. Poprzez proces tworzenia, osoby znajdują okazję do emocjonalnej eksploracji, pozwalając im zagłębić się i przetworzyć swoje emocje za pomocą środków niewerbalnych. Dodatkowo, tworzenie służy jako uważna i absorbująca aktywność, zapewniając konstruktywne i pozytywne odwrócenie uwagi od stresorów i negatywnych myśli.

Potrzebne materiały:

Materiały z recyklingu, takie jak karton, skrawki tkanin, guziki, zakrętki od butelek i inne przedmioty

Instrukcja wdrożenia

Faza 1:

- Zbierz różne materiały z recyklingu, takie jak karton, skrawki tkanin, guziki, zakrętki od butelek i inne przedmioty, które można ponownie wykorzystać.
- Zachęć do odkrywania tych materiałów za pomocą zmysłów. Poczuj tekstury, posłuchaj dźwięków i docen wyjątkowość każdego przedmiotu pochodzącego z recyklingu.

Faza 2:

- Poproś uczestników o refleksję nad pozytywnym wspomnieniem lub doświadczeniem. Może to być chwila radości, znaczące osiągnięcie lub specjalne miejsce, które dana osoba ceni.
- Zapisz lub wypisz w myślach kluczowe elementy tego wspomnienia. Zastanów się, jak te elementy można przedstawić za pomocą materiałów pochodzących z recyklingu.

Faza 3:

- Poprowadź osobę do stworzenia przedmiotu lub dzieła sztuki przy użyciu materiałów pochodzących z recyklingu. Może na przykład stworzyć kolaż, rzeźbę lub element dekoracyjny symbolizujący pozytywne wspomnienie.
- Zachęć osobę do skupienia się na każdym etapie procesu tworzenia, zwracając uwagę na tekstury, kolory i kształty materiałów.

Faza 4:

- W miarę postępów w tworzeniu, poproś osobę o wyrażenie wdzięczności za pozytywne wspomnienia i możliwość zaangażowania się w ten kreatywny proces.
- Zachęć ich do przyznania się do wszelkich emocji, które pojawiają się podczas tworzenia, niezależnie od tego, czy są one związane z pozytywnym wspomnieniem, czy innymi uczuciami, które mogą się pojawić.

Faza 5:

- Po zakończeniu tworzenia poproś osobę, aby poświęciła chwilę na podziwianie swojego dzieła. Zastanów się nad pozytywnym wspomnieniem i związanymi z nim emocjami.
- Wyraź wdzięczność za czas spędzony na twórczej aktywności. Podkreśl, że wykonany przedmiot służy jako namacalna reprezentacja pozytywnych emocji.

Wskazówki

Solo Sanctuary zapewnia spersonalizowane i uważne podejście do dobrostanu emocjonalnego osób starszych w domu, oferując znaczące i świadome ekologicznie doświadczenie rzemieślnicze.

4. Tytuł ćwiczenia: Terapia z wykorzystaniem sztuki uważności

Czas trwania: Na ćwiczenie należy przeznaczyć około 30-45 minut.

Wybierz kreatywne zajęcie, któremu chcesz poświęcić czas.

Przeznacz kolejne 30-45 minut na aktywność z uważnym podejściem.

Instrukcja wdrożenia

Usiądź na kilka minut, koncentrując uwagę na całym ciele. Zwróć uwagę na swój oddech. Zrób miejsce na kilka dłuższych wydechów, najlepiej z wypuszczeniem powietrza i westchnieniem. Pozwala to ciału i umysłowi się zrelaksować.

Teraz zwróć uwagę na pojawiające się myśli i swój nastrój. Po prostu zauważ to i dostrój się do tej aktywności.

Z uwagą, znajdź materiały, których będziesz potrzebować do ćwiczenia, a następnie usiądź w miejscu, w którym będziesz wykonywać ćwiczenie.

Zwróć uwagę na to, jak siedzisz. Jak ułożone są stopy i czy możesz siedzieć zrelaksowany na krześle. Zwróć uwagę na swoje ręce i ponownie zwróć uwagę na swój oddech.

Podczas tego ćwiczenia zostaniesz pokierowany, aby prawidłowo wykonać ćwiczenie z uważnym podejściem.

Wykonywanie aktywności z uważnym podejściem oznacza, że z chwili na chwilę jesteś świadomy tego, że siedzisz tu i teraz i wykonujesz aktywność.

Kiedy pojawiają się myśli, np. o czymś, co musisz zrobić później lub planowaniu obiadu, jest to całkiem naturalne, że one się pojawiają, natomiast intencją nie jest rozwodzenie się nad tymi myślami, ale ćwiczenie pozwalania im być - pozwalania im odejść i zwracania uwagi z powrotem na czynność. Zawsze można ponownie odczuć, jak nasze dłonie pracują, ogólnie poczuć materiały w dłoniach i zarejestrować to, co zauważamy w pomieszczeniu i w ciele.

Prawdopodobnie po drodze pojawią się również nastroje i uczucia. Dzieje się to całkiem naturalnie. Ponownie, po prostu zarejestruj je i, o ile to możliwe, podejdź do nich z ciekawością i zaakceptuj, że się pojawiają, ale bez zagłębiania się w nie. Rozwijanie aktywności może być trudne. Nie widzisz, że kształtuje się tak, jak byś chciał. Możesz odczuwać frustrację. Może to być po prostu frustracja i nie jest ona niczym złym. Ale ponownie, spróbuj sprawdzić, czy możesz to zaakceptować, odpuścić i powrócić do ćwiczenia, czując dłonie i widząc, co robią, i ewentualnie zauważając oddech.

Teraz rozpocznij działanie:

Kiedy ręce są w ruchu podczas tej aktywności, może to pomóc ciału i umysłowi się uspokoić. Aktywność ta nie wymaga specjalnych warunków wstępnych, co jest ważnym warunkiem wstępnym, ponieważ w ten sposób możemy zmniejszyć tendencję do nadmiernej orientacji na wyniki. Intencją jest raczej zbliżenie się do zrelaksowanego stanu bycia, w którym odkrywamy, czym zajmujemy się z chwili na chwilę. Możemy odkryć, jakie myśli kłębią się w naszej głowie, jak doświadczamy ciała i w jakim nastroju się obecnie znajdujemy.

Ta aktywność pomaga odnaleźć spokój w ciele, myślach i umyśle.

Uczestnicy niekoniecznie mają doświadczenie w zauważaniu tego, jak się czują podczas wykonywania danej czynności.

Ważne jest, abyśmy przygotowali uczestników do celu i intencji aktywności MBAT, a także abyśmy używali prostych sformułowań na temat tego, co oznacza wykonywanie aktywności z uważnym podejściem.

Jesteśmy zajęci różnymi rzeczami w życiu i codziennym życiu. Mogą to być pozytywne i podnoszące na duchu doświadczenia, ale może to być również dyskomfort, np. niepokojące myśli, ból lub niepokój w ciele lub uczucia takie jak smutek, frustracja i doświadczenie samotności.

Kiedy wykonujemy czynność z uważnym podejściem, zależy nam na dzieleniu się uwagą, tak abyśmy byli zarówno świadomi czynności - np. zauważali, jak materiał, z którym pracujemy, czuje się w dłoniach, a jednocześnie zauważali, co odkrywamy w ciele, w myślach i emocjach. I cały czas z przyjaznym, nieoceniającym podejściem. Cokolwiek odkrywamy, wszystko jest w porządku.

Kiedy raz po raz poświęcamy uwagę danej czynności, możemy odkryć, że np. dyskomfort w ciele lub umyśle zmienia się lub całkowicie znika - lub po prostu napotykamy go w inny sposób. Intencją nie jest to, aby dyskomfort zniknął, ale abyśmy pomimo dyskomfortu mogli znaleźć sens w wykonywaniu danej czynności.

Wykonywanie czynności ze świadomym podejściem może przyczynić się do następujących rzeczy:

- zdolność do utrzymania koncentracji jest wzmocniona
- mięśnie ciała są rozluźnione
- rytm krążenia i oddychania jest spowolniony
- umysł uspokaja się i reagujemy w bardziej zrównoważony sposób na dyskomfort
- wzmocniona zostaje zdolność do przeniesienia uwagi z krążących myśli.
- wzmacnia się życzliwość i współczucie dla siebie i innych.

5. Tytuł działania: Doodle art

Literatura dotycząca techniki/metody:

Materiały do ćwiczenia:

- Papier dobrej jakości - np. papier bambusowy lub Fabriano 160gr.
- Ołówek, linijka, temperówka, gumka do mazania, poscatusch np. 0,7mm i 1,8-2,5mm czarny oraz marker artline 0,3
- Podłoże i ewentualnie ramka na zdjęcia dla gotowego efektu.

Faza 0

Obejrzyj film demonstrujący technikę bazgrołów.

Faza 1

Określ czas dla tej aktywności. Na przykład jedną godzinę.

Przygotuj materiały do ćwiczenia na stole, przy którym będą siedzieć uczestnicy. Przygotuj pomieszczenie i stół do ćwiczenia. Świeże powietrze, ewentualnie butelka wody i kwiaty na stole. Proste, aby nie przeszkadzało to uczestnikom w ćwiczeniu. Zastanów się, czy w tle powinna grać muzyka.

Faza 2

Uczestnicy zajmują teraz miejsca przy materiałach i przygotowują się. Poinstruuuj 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 skupienie.

Przygotowujemy się do bycia tutaj i do wykonywania czynności zwanej "doodle art". Zwróć uwagę na ciało i oddech. Poświęć kilka minut, aby każdy uczestnik mógł to poczuć. 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 zmieniać. Zwróć uwagę na myśli. Czy jest ich wiele i jaka jest ich treść?

Faza 3

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

Wybierz kompozycję: symetria/asymetria, harmonia/dynamika, organiczny/z liniami itp. Różne linie, okręgi, trójkąty i inne kształty geometryczne. Różne cienkie i grube pociągnięcia markerem

Uczestnicy rozpoczynają ćwiczenie. Biorą papier i ołówek, rysują pierwsze linie i inspirowują się tym, co się pojawia i kontynuują rysowanie.

Uczestnicy są stale instruowani, jak zauważać, jakie to uczucie podczas wykonywania danej czynności. 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 są zaabsorbowani byciem "lepszymi" 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 zachęcani do pracy nad odkrywaniem ciała i umysłu w chwili obecnej. Następnie może nastąpić moment, w którym uczestnicy rozejdą się i spojrzą na bazgroły innych.

Uczestnicy mówią w kilku słowach, jak to było wykonywać ćwiczenie i jak mogą to robić w domu, gdy są sami. Być może na zakończenie procesu można by było oprawić wykonane prace.

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

6. Wykonaj dzieło sztuki z materiałów przy stole w ogrodzie, na tarasie, w domku ogrodowym lub wewnątrz.

Faza 0

Jeśli to możliwe, obejrzyj film przedstawiający sztukę wykonaną z naturalnych materiałów.

Faza 1

Określony czas jest zarezerwowany na aktywność. Np. 30-45 minut.

Materiały do ćwiczenia znajdują się 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 skupienie.

Przygotowujemy się do bycia tutaj i wykonywania czynności, którą jest tworzenie dzieła sztuki z naturalnych materiałów. Zwróć uwagę na ciało i oddech. Poświęć kilka minut, aby to poczuć. 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 - wideo.

Uczestnicy rozpoczynają teraz ćwiczenie. Pozwól się zainspirować wszystkimi zebranymi materiałami. Niech pojawiają się wrażenia sensoryczne; jak czują się materiały, kolory, kształty itp.

Uczestnicy są stale prowadzeni w zauważaniu, jak się czują, wykonując daną czynność. Czy ciało jest zrelaksowane, czy umysł jest spokojny. Czy pojawia się chęć wykonania zadania i zrobienia go "ładnie" i/lub czy można pozostać w tym procesie. Czy jesteś zaabsorbowany byciem "lepszem" 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 zachęceni do pracy nad odkrywaniem ciała i umysłu w chwili obecnej. Następnie uczestnicy mogą rozejść się i przyjrzeć się "dziełom", które każdy z nich stworzył.

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

7. Tytuł techniki: Scrapbooking

Wprowadzenie do ogólnej techniki

Scrapbooking to forma aktywności terapeutycznej, którą można wykorzystać do wspierania seniorów w kreatywnym wyrażaniu siebie. Technika ta polega na tworzeniu wizualnej reprezentacji wspomnień i doświadczeń przy użyciu różnych materiałów, takich jak zdjęcia, papiery, naklejki, suszone rośliny, stare bilety, np. do kina lub teatru, ozdoby z kategorii sztuki i rzemiosła, guziki i inne dekoracje. Scrapbooking pozwala seniorom zastanowić się nad historiami swojego życia, a także promować poczucie własnej wartości, wzmocnienie pozycji i dobre samopoczucie. Jako forma wyrażania siebie, scrapbooking może pomóc seniorom odkrywać ich emocje i wspomnienia w bezpieczny i kreatywny sposób. Jest to również sposób dla seniorów na nawiązanie kontaktu z innymi poprzez dzielenie się swoimi historiami i doświadczeniami. Rozpoczyna się od wyboru tematu, takiego jak rodzina, podróże lub konkretne wydarzenie, który służy jako wątek przewodni w całym projekcie. Temat ten pomaga seniorom uporządkować zdjęcia, pamiątki i dzienniki, aby stworzyć spójną i wciągającą narrację.

Korzystanie z materiałów o jakości archiwalnej zapewnia długowieczność ich dzieł, a seniorzy mogą eksperymentować z różnymi technikami, aby ulepszyć swoje strony. Techniki te mogą obejmować nakładanie warstw papieru, stosowanie elementów dekoracyjnych, takich jak naklejki i wstążki, stosowanie wykrojników oraz dodawanie tekstury i wymiaru za pomocą kleju piankowego. Seniorzy mogą również stosować techniki takie jak gumowe tłoczenie i kaligrafia, aby jeszcze bardziej spersonalizować swoje albumy.

Scrapbooking:

- zachęca seniorów do refleksji nad swoimi wspomnieniami i doświadczeniami. Poprzez prowadzenie dziennika mogą oni zapisywać znaczące anegdoty, podpisy i osobiste refleksje obok swoich zdjęć, zapewniając kontekst i emocjonalną głębię swoim dziełom.
- oferuje seniorom możliwość szukania inspiracji w czasopiśmie, książkach, zasobach internetowych i społecznościach scrapbookingowych. Mogą dzielić się swoimi pracami, uczyć się nowych technik i nawiązywać kontakty z innymi entuzjastami, wspierając poczucie wspólnoty i kreatywności. scrapbooking jako technika artystyczna dla seniorów łączy w sobie radość z kreatywności, opowiadania historii i wspomniania.

Pozwala im to artystycznie zachować wspomnienia, dzielić się historiami swojego życia i znaleźć spełnienie w satysfakcjonującym i angażującym zajęciu artystycznym.

Korzyści:

- poprawa pamięci
- kreatywny środek zaradczy
- relacje i powiązania społeczne
- redukcja stresu dla zdrowia emocjonalnego
- utrzymywanie historii rodziny
- efekty terapeutyczne
- zaangażowanie w aktywność fizyczną

Potrzebne materiały:

Wybierz album lub scrapbook, który ma strony wolne od ligniny i kwasu, jeśli chcesz, aby Twoje zdjęcia i wspomnienia przetrwały całe życie.

- papier, różne kolory i wzory bezkwasowego papieru do scrapbookingu na ozdoby i tła.
- kleje, aby przymocować zdjęcia i papier do stron, użyj bezpiecznych dla zdjęć klejów, takich jak taśma dwustronna, klej w sztyfcie lub narożniki fotograficzne.
- nożyczki. Zestaw precyzyjnych, ostrych nożyczek do przycinania papieru i zdjęć.
- długopisy i markery. Do tworzenia dzienników, etykietowania i dodawania szczegółów do stron używaj długopisów i markerów o jakości archiwalnej.
- elementy dekoracyjne. Elementy dekoracyjne, które dodają uroku stronom, takie jak wykrojniki, naklejki, wstążki, guziki i ćwieki.
- obrazy. Wydrukuj lub zbierz zdjęcia, które chcesz wykorzystać w swoim albumie. Upewnij się, że są one spryskane roztworem bezpiecznym dla zdjęć lub wydrukowane na papierze bezkwasowym.
- linijka i mata do cięcia to przydatne narzędzia do precyzyjnego mierzenia i cięcia materiałów takich jak papier czy zdjęcia.
- stemple i poduszki z tuszem. Użyj archiwalnych poduszek z tuszem i stempli, aby dodać charakterystyczne wzory i projekty do swoich stron.
- ochraniacze stron to przezroczyste plastikowe etui, które chronią strony przed uszkodzeniami i otarciami.
- szablony pomagają tworzyć spójne kształty i projekty w witrynach.
- pojemniki do przechowywania. Używaj pojemników do przechowywania, aby utrzymać porządek w narzędziach, papierach i ozdobach.
- stare publikacje i książki. Aby stworzyć klimat vintage lub eklektyczny, wykorzystaj tekst i zdjęcia ze starych publikacji lub książek.
- narzędzie zwane zaokrąglaczem narożników służy do nadawania zdjęciom i papierowi wypolerowanego wyglądu na rogach.
- dziurkacze ozdobne oraz stemple wykonane z różnych form, które są używane do tworzenia akcentów i obramowań.
- taśma Washi. Dekoracyjna taśma klejąca do stron, dostępna w różnych kolorach i wzorach.
- karty do dziennika to gotowe lub ręcznie wykonane karty używane do zapisywania pomysłów, wspomnień i szczegółów.
- trymer do papieru. Przyrząd do tworzenia równych krawędzi i prostych cięć.

Instrukcja wdrożenia

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

Trenerzy powinni powitać uczestników. Trener powinien wyjaśnić seniorom, że dzięki temu ćwiczeniu chcą zapewnić seniorom kreatywne ujście dla wyrażania siebie, wspomnień i więzi społecznych. Technika ta zapewni płynne i przyjemne doświadczenie dla uczestników.

Faza 1: Wprowadzenie i inspiracja

Zacznij od ciepłego i przyjaznego powitania. Następnie dokonaj przeglądu i wprowadzenia do świata scrapbookingu. Zaprezentuj przykłady ukończonych scrapbooków, aby zachęcić i zainspirować seniorów oraz zademonstrować możliwości. Omów psychiczne i emocjonalne zalety scrapbookingu dla seniorów.

Faza 2: Zbieranie materiałów

Zapewnij każdemu uczestnikowi podstawowy zestaw do scrapbookingu, w tym album, papier, kleje, nożyczki, długopisy i ozdoby. Wyjaśnij przeznaczenie każdego elementu i zademonstruj, jak bezpiecznie używać klejów i narzędzi.

Faza 3: Wybór motywu

Pomagaj uczestnikom w wyborze motywu przewodniego dla ich albumu w oparciu o ich zainteresowania, takie jak rodzina, święta, hobby lub inny temat, który odzwierciedla ich nastrój. Zachęć uczestników do dzielenia się wybranymi przez siebie tematami z grupą, budując poczucie wspólnoty.

Faza 4: Porządkowanie zdjęć i pamiątek

Przekaż uczestnikom instrukcje dotyczące gromadzenia materiałów związanych z wybranym tematem, w tym zdjęć i pamiątek. Udziel wskazówek, jak sklasyfikować i uporządkować materiały, aby scrapbooking był łatwiejszy w obsłudze.

Faza 5: Projektowanie układu

Przed dołączeniem zdjęć i papieru pokaż, jak je ułożyć, aby stworzyć układ. Zachęcaj do kreatywnego łączenia kolorów, wzorów i tekstur w celu uzyskania atrakcyjnych wizualnie stron.

Faza 6: Dodawanie osobistych akcentów

Aby poprawić atrakcyjność wizualną, dodaj naklejki, dekoracje i inne elementy dekoracyjne. Podkreśl, jak ważne jest dodanie osobistych akcentów do scrapbooka, takich jak odręczne komentarze, aby uczynić go wyjątkowym i niezapomnianym.

Faza 7: Prowadzenie dziennika i refleksja

Omówienie znaczenia prowadzenia dziennika w scrapbookingu dla utrwalania wspomnień i emocji. Zapewnij odpowiedzi do refleksji i opowiadania historii, które będą towarzyszyć wizualizacjom.

Faza 8: Dzielenie się i świętowanie

Stwórz wspierające i integracyjne środowisko, aby uczestnicy mogli dzielić się swoimi albumami z grupą. Zachęcaj do rozmowy na temat wspomnień i opowieści zapisanych w albumach.

Faza 9: Uwagi końcowe:

Podziękuj uczestnikom za ich zaangażowanie i pomysłowość. Promowanie scrapbookingu jako ciągłej i przyjemnej aktywności.

Pamiętaj, aby dostosować tempo i poziom pomocy do potrzeb i preferencji uczestników. Czerp przyjemność z procesu wspólnego tworzenia pięknych i znaczących albumów!

Wskazówki

TEMATY DO SCRAPBOOKINGU

Istnieje wiele różnych tematów, które seniorzy mogą zgłębiać za pomocą scrapbookingu, a wybór często sprowadza się do osobistych preferencji i doświadczeń życiowych. Poniższe tematy scrapbookingu mogą być interesujące dla seniorów:

- kamienie milowe życia. Zapisuj ważne wydarzenia w swoim życiu, takie jak śluby, rocznice, ukończenie studiów i przejście na emeryturę.
- dziedzictwo rodzinne. Uporządkuj stare rodzinne zdjęcia, anegdoty i dane genealogiczne w albumie, który podąża za drzewem genealogicznym.
- przygody w podróży. Prezentuj zdjęcia, bilety i pamiątki z podróży i wakacji, aby zachować wspomnienia.
- album przyjaźni. Uhonoruj relacje, które łączą przyjaciół, prowadząc album wypełniony wspomnieniami i wydarzeniami, które was łączą.
- zainteresowania i hobby. Podkreśl pasje seniora, takie jak gotowanie, sztuka, ogrodnictwo lub cokolwiek innego.
- służba wojskowa. Uczcij i zapamiętaj swój czas spędzony w siłach zbrojnych, tworząc album poświęcony swoim doświadczeniom.
- święta i uroczystości. Twórz albumy na określone okazje lub święta, takie jak Boże Narodzenie, rocznice lub spotkania rodzinne.
- Memory Lane. Nagraj swoją wczesną dorosłość, lata szkolne i wspomnienia z dzieciństwa, aby odbyć podróż ścieżką pamięci. Seniorzy powinni zostać zaproszeni do podzielenia się swoimi doświadczeniami życiowymi, mądrością i przemyśleniami na różne tematy.
- projekt dziedzictwa. Stwórz album, w którym podzielisz się życiowymi lekcjami, ideałami i anegdotami, aby pozostawić po sobie osobiste dziedzictwo.
- zwierzęta i pupile. Załóż album ze zdjęciami swoich ukochanych zwierząt i chwil z nimi spędzonych.
- zaangażowanie społeczne. Podkreśl, w jaki sposób senior był wolontariuszem, uczestniczył w sprawach obywatelskich lub wspierał wydarzenia w sąsiedztwie.
- ulubione przepisy. Stwórz album z kulinarnymi zwyczajami swojej rodziny, ulubionymi przepisami i wspomnieniami z gotowania.

- twórczość. Jeśli senior ma zainteresowania artystyczne lub rzemieślnicze, prowadź album jako zapis jego twórczej podróży.
- ewolucja technologii. Dokumentuj ewolucję technologii na przestrzeni czasu, włączając w to zabytkowe urządzenia, obrazy i wspomnienia.
- historia miłosna. Stwórz album poświęcony zalotom, kamieniom milowym w ich związku i wspólnym doświadczeniom starszej pary.
- osiągnięcia i wyróżnienia. Podkreśl honory, nagrody i wyróżnienia, które senior zdobył w ciągu swojego życia.
- przetrwać burze. Uchwycić wewnętrzną siłę i odporność seniora, pokazując, jak pokonał przeciwności losu i wytrwał.

Włączenie gospodarki o obiegu zamkniętym i ekologicznego podejścia do scrapbookingu może pomóc uczynić z niego zrównoważoną i świadomą ekologicznie działalność. Oto kilka sposobów, aby to zrobić:

- używaj materiałów z recyklingu. Zachęcaj seniorów do korzystania z materiałów pochodzących z recyklingu, takich jak stare gazety, czasopisma lub inne produkty papiernicze. Pomaga to zmniejszyć ilość odpadów i wspiera gospodarkę o obiegu zamkniętym.
- wybieraj produkty przyjazne dla środowiska. Wybierając klej, naklejki i inne elementy dekoracyjne, wybieraj ekologiczne opcje wykonane ze zrównoważonych materiałów. Pomaga to zmniejszyć wpływ działalności na środowisko.
- korzystaj z cyfrowych narzędzi do scrapbookingu. Rozważ użycie cyfrowych narzędzi do scrapbookingu, które całkowicie eliminują potrzebę korzystania z fizycznych materiałów. Takie podejście jest bardziej zrównoważone, a także oferuje większą elastyczność i kreatywne opcje.
- zmień przeznaczenie starych albumów. Zachęcaj seniorów do zmiany przeznaczenia starych albumów poprzez ponowne wykorzystanie starych stron lub włączenie ich do nowych projektów. Pomaga to zmniejszyć ilość odpadów i wspiera gospodarkę o obiegu zamkniętym.
- dzielenie się materiałami do scrapbookingu. Zachęcaj seniorów do dzielenia się swoimi materiałami do scrapbookingu z innymi, takimi jak przyjaciele, członkowie rodziny lub inni seniorzy. Pomaga to zmniejszyć zapotrzebowanie na nowe materiały i wspiera gospodarkę o obiegu zamkniętym.

Wdrożenie gospodarki o obiegu zamkniętym i ekologicznego podejścia do scrapbookingu pozwoli seniorom cieszyć się zrównoważoną i świadomą ekologicznie aktywnością, która celebrowa ich wspomnienia i doświadczenia.

Scrapbooking to popularne hobby polegające na tworzeniu albumów lub ksiąg pamięci w celu zachowania i zaprezentowania osobistych doświadczeń, wydarzeń i wspomnień. Jest to kreatywny sposób na udokumentowanie historii swojego życia za pomocą zdjęć, pamiątek i elementów dekoracyjnych, takich jak naklejki, ozdoby i papier. Proces scrapbookingu polega na wybieraniu i układaniu zdjęć i innych materiałów w przyjemny wizualnie i znaczący sposób, często w celu opowiedzenia historii lub uchwycenia określonego momentu w czasie.

Według Hall i Buzwell (2009), popularność scrapbookingu wzrosła w ostatnich latach, ponieważ ludzie starają się udokumentować swoje życie i zachować wspomnienia. Stwierdzono, że scrapbooking przynosi korzyści terapeutyczne, w tym zmniejszenie stresu i poprawę nastroju, ponieważ pozwala jednostkom zastanowić się nad pozytywnymi doświadczeniami i połączyć się z ich emocjami (Grainger, 2017). Ponadto może promować więzi rodzinne i wzmacniać relacje, umożliwiając osobom dzielenie się wspomnieniami i historiami z bliskimi (Rosenberg, 2010).

Dokumentowanie i zachowywanie osobistych wspomnień i doświadczeń poprzez scrapbooking to kreatywne i satysfakcjonujące przedsięwzięcie. Może to być narzędzie do introspekcji i rozwoju osobistego, a także sposób na budowanie więzi rodzinnych i nawiązywanie kontaktów z bliskimi.

8. Artystyczne i terapeutyczne sadzenie roślin dla seniorów

Wprowadzenie do ogólnej techniki

(wyjaśnij szczegółowo charakterystykę proponowanych technik związanych z daną sztuką, tj. muzyką, tańcem, malarstwem itp. Wyjaśnij również ogólne korzyści, jakie korzystanie z tego rodzaju sztuki może przynieść uczniom).

Dobre samopoczucie dzięki naturze i kreatywności

Jedną z technik, które można wykorzystać do poprawy samopoczucia seniorów, jest sztuka i terapeutyczne sadzenie roślin, które jest postrzegane jako innowacyjne i holistyczne podejście, które łączy korzyści płynące z ogrodnictwa z ekspresją artystyczną. Ta forma ogrodnictwa uznaje znaczący wpływ, jaki angażowanie się w naturę i uczestniczenie w działaniach artystycznych może mieć na zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Celem jest zaprojektowanie i stworzenie integracyjnych i dostępnych przestrzeni, które wykraczają poza typowe lub tradycyjne ogrodnictwo, dając seniorom szanse na interakcje społeczne, rozwój osobisty i ożywione poczucie celu.

Seniorzy mogą czerpać korzyści ze sztuki i sadzenia terapeutycznego, ponieważ wiąże się to z celowym projektowaniem i uprawą ogrodów w celu promowania ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia wśród osób starszych. Podejście to obejmuje terapeutyczne korzyści płynące z interakcji z roślinami i naturą, a także integruje kreatywne elementy stymulujące zmysły i sprzyjające wyrażaniu siebie. Wykracza ono poza tradycyjną koncepcję ogrodnictwa, obejmując działania artystyczne, takie jak malowanie, tworzenie lub rzeźbienie. To wielowymiarowe podejście uwzględnia fizyczne i poznawcze możliwości seniorów w celu stworzenia środowiska, które spełnia ich unikalne wymagania i preferencje.

Cele: Promowanie zdrowia fizycznego

- angażowanie się w delikatne ćwiczenia
- tworzenie dostępnych przestrzeni
- stymulowanie funkcji poznawczych
- nauka i dzielenie się wiedzą.
- wzmocnienie pamięci
- wspieranie dobrego samopoczucia emocjonalnego
- poczucie spełnienia
- redukcja stresu
- zachęcanie do nawiązywania kontaktów społecznych
- budowanie społeczności
- działania grupowe
- stymulujące doświadczenia sensoryczne
- zróżnicowany wybór roślin
- ekspresja artystyczna
- kultywowanie poczucia celu i znaczenia
- osobiste połączenie z naturą
- wkład w społeczność

Korzyści:

- dobre samopoczucie fizyczne
- zwiększona elastyczność i mobilność
- zwiększona wytrzymałość
- relacje społeczne i więzi
- wspólne doświadczenia
- działania zespołowe
- stymulacja sensoryczna i poznawcza
- uważność
- holistyczne i emocjonalne dobre samopoczucie
- wzmocnienie pamięci
- poprawa nastroju i zdrowia psychicznego, pozytywny nastrój
- środowisko terapeutyczne
- zmniejszona izolacja
- redukcja stresu
- twórcza ekspresja
- naturoterapia i świadomość ekologiczna
- lepsza jakość życia

Lista potrzebnych materiałów

W zależności od konkretnych działań i wielkości projektu ogrodniczego, do artystycznego i terapeutycznego sadzenia roślin dla seniorów wymagany będzie inny

sprzęt. Poniżej znajduje się ogólny spis narzędzi, które mogą być pomocne w tego rodzaju zadaniach:

Narzędzia ogrodnicze i inny niezbędny sprzęt ogrodniczy:

- sekatory lub nożyce do gałęzi
- lekkie grabie
- ergonomiczne rękawice ogrodowe
- nakolanniki lub ochraniacze na kolana
- podwyższone łóżka ułatwiające dostęp i ograniczające schylanie się
- doniczki do wszechstronnych opcji sadzenia
- sprzęt do podlewania (konewki, węże z regulowanymi dyszami, systemy kropłowe do wydajnego podlewania)

Miejsca do siedzenia i odpoczynku:

- wygodne ławki lub krzesła na przerwy
- zacienione obszary chroniące przed słońcem

Materiały edukacyjne:

- książki i czasopisma ogrodnicze
- materiały referencyjne

Materiały plastyczne:

- farby i pędzle
- puste płótna lub papiery do malowania
- materiały rzemieślnicze do kreatywnych projektów (np. puszki, doniczki, płytki mozaikowe, klej)

Elementy sensoryczne:

- rośliny aromatyczne (takie jak mięta i lawenda) pobudzające zmysły;
- zewnętrzne instrumenty muzyczne lub dzwonki wietrzne
- ścieżki z teksturą (takie jak teksturowane płytki lub gładkie kamienie).
- narzędzia społeczności i współpracy:
- pomieszczenia do przechowywania wspólnego sprzętu i materiałów;
- duże wspólne obszary robocze lub wspólne działki ogrodnicze;
- arkusze zapisów lub kalendarze zajęć grupowych

Sprzęt bezpieczeństwa i ułatwienia dostępu:

- apteczka pierwszej pomocy

- filtry przeciwsłoneczne i kapelusze chroniące przed słońcem
- antypoślizgowe powierzchnie na chodnikach
- urządzenia wspomagające poruszanie się dla osób o szczególnych potrzebach
- poręcze lub wsporniki stabilizujące

Względy środowiskowe:

- pojemniki kompostujące do recyklingu odpadów organicznych
- beczki na deszczówkę lub systemy zbierania wody

Instrukcja wdrożenia

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

Jak krok po kroku wdrożyć działania artystyczne i terapeutyczne związane z sadzeniem roślin?

Faza 1: Faza przygotowawcza

Dokonaj szczegółowej oceny możliwości fizycznych każdego uczestnika oraz wszelkich szczególnych potrzeb i/lub wymagań. Zaprojektuj układ ogrodu, biorąc pod uwagę lokalizację siedzeń, dedykowane przestrzenie artystyczne i dostępność. Upewnij się, że cały sprzęt, materiały plastyczne i narzędzia ogrodnicze są dobrze rozmieszczone i łatwo dostępne. Zmontuj sekcje do siedzenia, podniesione łóżka lub pojemniki oraz wszelkie inne niezbędne elementy bezpieczeństwa. Rozmieść książki ogrodnicze lub materiały referencyjne dla uczestników. Upewnij się, że zasady bezpieczeństwa są jasne dla wszystkich uczestników.

Etap 2: Warsztaty z podstaw ogrodnictwa

Rozpocznij program ciepłym powitaniem i przedstawieniem się przed rozpoczęciem sesji (warsztatu). Przedstaw krótki opis programu, podkreślając jego cele i holistyczne korzyści dla uczestników.

Zorganizowanie warsztatów na temat podstawowych technik ogrodniczych, w tym tematów takich jak sadzenie nasion, podlewanie i pielęgnacja roślin. Zachęcanie do zadawania pytań i dyskusji w celu promowania dialogu i zadawania pytań w celu stworzenia atmosfery współpracy i środowiska uczenia się opartego na współpracy.

Przedstaw artystyczny aspekt programu, wyjaśniając dostępne materiały plastyczne i możliwe kreatywne zadania. Podkreśl uzdrawiające efekty integracji ogrodnictwa z ekspresją artystyczną.

Faza 3: Ćwiczenie działań artystycznych i ogrodnictwo

Zaangażuj uczestników w praktyczne zadania i czynności ogrodnicze, takie jak sadzenie nasion, pielienie lub pielęgnacja już istniejących roślin. Zapewnij wskazówki i wsparcie, a także upewnij się, że każdy może uczestniczyć w zajęciach we własnym tempie.

Rozpocznij sesję poświęconą ekspresji artystycznej, umożliwiając uczestnikom malowanie doniczek, tworzenie znaczników ogrodowych lub angażowanie się w inne kreatywne projekty i zadania. Kładź nacisk na pracę zespołową, która może sprzyjać swobodnej i zachęcającej atmosferze do wyrażania siebie.

Zorganizuj dla grupy pracę nad wspólnym projektem artystycznym, takim jak rzeźba ogrodowa lub mural społecznościowy. Kładź nacisk na pracę zespołową i wspólną wiedzę.

Faza 4: Techniki uzdrawiania i autorefleksja

Wprowadzenie praktyk leczniczych, takich jak medytacja, joga lub łagodne ćwiczenia w środowisku ogrodowym. Upewnij się, że uczestnicy czują się komfortowo i dostosuj modyfikacje w razie potrzeby.

Stwórz przestrzeń dla uczestników, w której będą mogli zastanowić się nad swoimi doświadczeniami. Zachęcaj do dyskusji grupowych, umożliwiając poszczególnym osobom wyrażanie swoich pomysłów, emocji i wszelkich zdobytych spostrzeżeń.

Faza 5: Budowanie i rozwój społeczności

Opracuj plan rutynowej pielęgnacji ogrodu, w tym podlewania, pielienia i przycinania. Zachęć uczestników do przejęcia odpowiedzialności za poszczególne obowiązki, aby wzmocnić poczucie odpowiedzialności.

Planuj regularne wydarzenia i działania budujące społeczność, takie jak pikniki grupowe, uroczystości w ogrodzie lub warsztaty edukacyjne. Zachęcaj do pracy zespołowej i wspólnych osiągnięć. Możesz wykorzystać coroczne uroczystości, takie jak Wielkanoc, Halloween lub Boże Narodzenie i inne. Uwzględnij zmiany sezonowe podczas planowania działań i edukuj uczestników na temat unikalnych cech roślin w różnych porach roku.

Wskazówki

- aby zapewnić specjalistyczną wiedzę i szereg perspektyw, zaproś lokalnych gości i ekspertów, takich jak ogrodnicy, artyści lub terapeuci na sesje gościnne.
- promowanie prowadzenia dziennika przez cały czas trwania warsztatów, aby dać uczestnikom dzienniki ogrodnicze i zapisywać ich doświadczenia, spostrzeżenia i introspektywne myśli.
- aby uczynić materiały edukacyjne bardziej interesującymi, użyj elementów interaktywnych, takich jak gry lub quizy dotyczące identyfikacji roślin.

- uwzględnienie preferencji i wrażliwości kulturowej poprzez włączenie różnorodnej flory i dzieł sztuki oraz elementów artystycznych, które odzwierciedlają pochodzenie kulturowe uczestników.
- zachęć uczestników do kontynuowania kontaktu z naturą i ogrodnictwem w domu.
- stwórz Ścianę Pamięci - wyznacz miejsce, w którym uczestnicy będą mogli zaprezentować swoje dzieła sztuki, zdjęcia i inne pamiątki, tworząc wizualną reprezentację swojej podróży.
- wdrażanie zasad gospodarki o obiegu zamkniętym w kontekście sztuki i sadzenia terapeutycznego dla seniorów może przyczynić się do zrównoważonego rozwoju i efektywnego gospodarowania zasobami. Oto lista dziesięciu ważnych czynników:
- promuj recykling zasobów do projektów artystycznych, takich jak upcykling niechcianych rzeczy, palet lub nieużywanych pojemników do dekoracji ogrodu.
- zapewnienie specjalnych pojemników do recyklingu odpadów nieorganicznych, takich jak plastikowe pojemniki lub materiały opakowaniowe używane w pracach ogrodniczych i artystycznych.
- zawieranie sojuszy z lokalnymi firmami w celu przekazywania materiałów pochodzących z odzysku, promowanie obiegu zamkniętego w społeczności.
- aby zachęcić do ponownego wykorzystania sprzętu i zmniejszyć zapotrzebowanie na nowe zasoby, zachęć uczestników do zbadania odnowionych lub używanych narzędzi ogrodniczych.
- zainstaluj system kompostowania, aby przetwarzać odpady organiczne z prac ogrodniczych i wytwarzać kompost o wysokiej zawartości składników odżywczych dla ogrodu.
- wdrożenie środków oszczędzania wody, takich jak zbieranie wody deszczowej lub system nawadniania w obiegu zamkniętym, aby zminimalizować straty wody i promować jej efektywne wykorzystanie.
- priorytetowo traktuj lokalnie pozyskiwane i rodzime rośliny, aby wspierać bioróżnorodność, zmniejszać emisję z transportu i promować zdrowie lokalnych ekosystemów.
- prowadzenie warsztatów naprawczych i konserwacyjnych narzędzi i sprzętu ogrodniczego, wydłużających ich żywotność i zmniejszających potrzebę zakupu nowych.

Porady - sprzęt

- elementy terapeutyczne, które mogą być przydatne:
- poduszki do medytacji lub maty do wyznaczonych miejsc do medytacji
- delikatne rekwizyty do ćwiczeń (np. maty do jogi, taśmy oporowe)
- relaksująca muzyka w tle lub dźwięki natury