



MBAT4Seniors: Θεραπεία μέσω της τέχνης βασισμένη στην ενσυνειδητότητα ως αποτελεσματικό εργαλείο για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων στο πλαίσιο της πανδημίας COVID19

2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408

IO1: Εργαλειοθήκη - Μέθοδοι Ζωγραφικής



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, αυτές του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

Περιεχόμενα:

Σύντομη περίληψη/εισαγωγή σχετικά με αυτές τις τεχνικές.....	3
1.Μείγμα από πυλό και ζωγραφική	5
2.Τίτλος άσκησης: Χαλάρωση με πηλό.....	7
3.Τίτλος τεχνικής: “Τέχνη του Συννέφου”(EBRU MARBLING).....	9
4.Τίτλος τεχνικής: Ζωγραφική σε πέτρα	11
5.Τίτλος άσκησης: Χρωματίστε τα κενά σημεία.....	14
6.Τίτλος της άσκησης: Ανίχνευση σώματος (body scan) με τη βοήθεια μουσικής	15
7.Άλλες τεχνικές ζωγραφικής.....	16
8.Τίτλος άσκησης: Καθημερινές δραστηριότητες.....	17
9.Τίτλος άσκησης: Ζωγραφίστε μια καρδιά	19

Σύντομη περίληψη/εισαγωγή σχετικά με αυτές τις ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Η ζωγραφική μας συνδέει με τα χρώματα, τα σύμβολα και την κίνηση του σώματος. Όλα αυτά τα "συστατικά" είναι κλειδιά που απελευθερώνουν τη συνείδησή μας στο "τώρα", την παρούσα διάσταση όπου το άγχος, το εγώ κ.λπ. εξαφανίζονται όταν εισερχόμαστε σε αυτήν. Οι ενέργειες που βρίσκονται μέσα μας και πρέπει να μετασηματιστούν μπορούν να εξωτερικευτούν μέσω της ζωγραφικής, δημιουργώντας μια πολύ ισχυρή θεωρητική πρακτική.



Η ζωγραφική παρέχει στους ανθρώπους έναν ασφαλή τρόπο να εκφράσουν τις ιδέες, τα συναισθήματα, τις ανησυχίες, τα προβλήματα, τις επιθυμίες, τις ελπίδες, τα όνειρα και τις επιθυμίες τους. Λειτουργεί ως πλατφόρμα για την έκφραση τόσο συνειδητών όσο και ασυνείδητων θεμάτων και πεποιθήσεων. Η ελευθερία της δημιουργικής έκφρασης δίνει στο άτομο τη δυνατότητα να εκφράσει τον εσωτερικό και τον εξωτερικό του κόσμο με τον τρόπο που το ίδιο θεωρεί κατάλληλο. Δεν γίνονται επικρίσεις και οι ηλικιωμένοι ενημερώνονται ότι είναι ελεύθεροι να ζωγραφίσουν όπως θέλουν. Τα άτομα εφοδιάζονται κατά προτίμηση με μαρκαδόρους, λαδοπαστέλ και ορισμένες φορές με κραγιόνια και χρωματιστά μολύβια. Οι ηλικιωμένοι φαίνεται να προτιμούν να χρησιμοποιούν μαρκαδόρους για τις ζωγραφιές τους. Σύμφωνα με τη Susan Buchalter, συγγραφέα του βιβλίου "Θεραπεία τέχνης και τεχνικές δημιουργικής ενασχόλησης για ηλικιωμένους" (2011), είναι καλύτερο να παρέχονται στους ηλικιωμένους δύο διαφορετικά μεγέθη χαρτιού (27,5x35 cm και 22,9x30,5 cm). Με αυτόν τον τρόπο, μπορούν οι ηλικιωμένοι να επιλέξουν τα υλικά που θέλουν για να εκφραστούν. Η λήψη αποφάσεων είναι ζωτικής σημασίας, καθώς βελτιώνει τις γνωστικές ικανότητες, προάγει την ανεξαρτησία και ενισχύει την αυτοεκτίμηση.

Οι ομάδες ηλικιωμένων είναι πιο αποτελεσματικές όταν είναι οργανωμένες και τους δίνονται σαφείς οδηγίες. Οι κανόνες και οι καλλιτεχνικές έννοιες μπορούν πάντα να ακολουθούνται ή να τροποποιούνται από τον συμμετέχοντα, καθώς αυτός ο τρόπος συνήθως προάγει την κινητοποίηση και τη δημιουργικότητα. Οι ηλικιωμένοι που διστάζουν να ζωγραφίσουν συνήθως θα συμμετάσχουν αν το χαρτί έχει κάποιου είδους δομή, για παράδειγμα, αν περιλαμβάνει έναν κύκλο που έχει ήδη δημιουργηθεί. Οι

άνθρωποι με υπόβαθρο στην τέχνη αποτελούν εξαίρεση σε αυτόν τον κανόνα- μπορεί να τους αρέσει να φτιάχνουν τα δικά τους σχέδια.

Οι ηλικιωμένοι μπορούν να εξετάσουν, να αναλύσουν και να συσχετίσουν τις αναπαραστάσεις και τις φιγούρες που παρουσιάζονται όταν το έργο τέχνης συζητείται κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Αυτό επιτρέπει τη συζήτηση μεταξύ της ομάδας και δίνει την ευκαιρία για ανατροφοδότηση. Η σχεδίαση συμβόλων δίνει χώρο για συζήτηση στην ομάδα και για την έκφραση ιδεών που διαφορετικά δεν θα μπορούσαν να εκφραστούν προφορικά και έτσι κερδίζουν από τις ζωγραφιές με διάφορους τρόπους. Μπορούν να διατηρηθούν και να χρησιμοποιηθούν ως αναφορές αργότερα στη θεραπεία. Επιπλέον, χρησιμεύουν για την απεικόνιση μιας συλλογής σκέψεων, θεμάτων και λύσεων τους. Οι εικόνες λειτουργούν ως εργαλεία επικοινωνίας, ανάπτυξης και κατανόησης.

1.Μείγμα από πηλό και ζωγραφική

Η ζωγραφική με πηλό στην εκπαίδευση καλλιτεχνικής θεραπείας με βάση την ενσυνειδητότητα για ηλικιωμένους είναι μια εξαιρετική μέθοδος για δημιουργική δραστηριότητα και συναισθηματική έκφραση".

Φανταστείτε έναν κόσμο όπου το ένα χέρι πλένει το άλλο, όπου δύο χέρια ενώνονται και δημιουργούν κάτι". - Λεονάρντο ντα Βίντσι

Η ζωγραφική με πηλό κατά τη διάρκεια της κατάρτισης σε καλλιτεχνική θεραπεία με βάση την ενσυνειδητότητα σε αυτά τα άτομα μπορεί να προσφέρει πολλά οφέλη, όπως συναισθηματική ισορροπία, μείωση του στρες και νοητική επίγνωση, καθώς και να τους παρέχει ένα εργαλείο δημιουργικής έκφρασης.

"Η γλυπτική και η ζωγραφική με πηλό είναι μια περιπέτεια όπου η φαντασία σας γίνεται πραγματικότητα". - Paul Cezanne.

Αυτή η διαδικασία βοηθά τους ηλικιωμένους να εκφραστούν, να κατανοήσουν τη συναισθηματική τους κατάσταση και να ανακαλύψουν τις εσωτερικές τους δυνατότητες.

"Η αίσθηση της υφής του πηλού είναι ένας τρόπος να μπει βαθιά στην ψυχή σου. Μπορείτε να βρείτε γαλήνη δουλεύοντας με αυτό". Isamu Noguchi

"Ο πηλός είναι μια τέχνη που συνδυάζει τη μορφοποίηση και το χρωματισμό και δίνει ζωή". - Dale Chihuly

Η ζωγραφική σε πηλό μπορεί να υποστηρίξει τη συναισθηματική, νοητική και κοινωνική ευημερία των ηλικιωμένων και να χρησιμεύσει ως μέσο δημιουργικής έκφρασης.

"Ο πηλός σας επιτρέπει να αφήσετε τη φαντασία σας ελεύθερη. Καταργεί τα όρια και αφήνει τη δημιουργικότητά σας να ρέει". - Richard Long

Η ζωγραφική με πηλό μπορεί να προσφέρει μια σειρά από οφέλη στους μεγαλύτερους ενήλικες. Ακολουθούν μερικά από τα οφέλη της ζωγραφικής σε πηλό στην εκπαίδευση καλλιτεχνικής θεραπείας με βάση την ενσυνειδητότητα για μεγαλύτερους ενήλικες:

- Συναισθηματική έκφραση και χαλάρωση: Η ζωγραφική με πηλό μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους ενήλικες να εκφράσουν τον εσωτερικό τους κόσμο και τη συναισθηματική τους κατάσταση. Η χρήση χρωμάτων και μοτίβων μπορεί να αποτελέσει όχημα για την έκφραση συναισθηματικών εμπειριών. Αυτή η διαδικασία μπορεί να μειώσει το άγχος και να προσφέρει χαλάρωση και ψυχική ηρεμία.

- Αυτογνωσία και έκφραση: Η διαδικασία ζωγραφικής σε πηλό ενθαρρύνει τους ηλικιωμένους να εξερευνήσουν τον εαυτό τους και να εκφράσουν τον εσωτερικό τους κόσμο. Η δημιουργικότητα και η πρωτοτυπία μπορούν να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας.
- Διανοητική επίγνωση και συγκέντρωση: Η τεχνική αυτή μπορεί να βελτιώσει την προσοχή και τις δεξιότητες νοητικής συγκέντρωσης. Ενώ ζωγραφίζουν μοτίβα, οι ηλικιωμένοι μπορούν να αυξήσουν την ικανότητά τους να κατευθύνουν το μυαλό τους στην επίγνωση της στιγμής.
- Κοινωνική αλληλεπίδραση και σύνδεση: Οι ομαδικές δραστηριότητες ζωγραφικής με πηλό μπορούν να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να συγκεντρωθούν για να ενισχύσουν τις κοινωνικές τους σχέσεις και να αλληλεπιδράσουν σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.
- Αρμονία και υπομονή: Η ζωγραφική με πηλό είναι μια διαδικασία που απαιτεί υπομονή και προσοχή. Μπορεί να βοηθήσει τα άτομα αυτά να αναπτύξουν προσαρμοστικότητα και υπομονή παρατηρώντας πώς αλλάζουν τα κεραμικά κομμάτια καθώς διαμορφώνονται και ζωγραφίζονται σταδιακά.
- Ανακάλυψη νοήματος και αφήγηση ιστοριών: Η ζωγραφική με πηλό επιτρέπει στους ηλικιωμένους να αφηγηθούν τις προσωπικές τους ιστορίες και να βρουν νόημα στα μοτίβα που δημιουργούνται. Αυτό μπορεί να είναι μια συναισθηματικά και διανοητικά βοηθητική εμπειρία.

2. Τίτλος άσκησης: Χαλάρωση με πηλό

Οφέλη:

- Ανάπτυξη δεξιοτήτων προσοχής και συγκέντρωσης
- Ενίσχυση της μνήμης και των γνωστικών λειτουργιών
- Συναισθηματική έκφραση

Απαραίτητα υλικά:

- Σόδα,
- Άμυλο,
- Χρώμα με βάση το νερό
- Πινέλο

Οδηγίες εφαρμογής

Φάση 1

Έναρξη:

Κατά την έναρξη αυτής της πρακτικής, οι συμμετέχοντες μπορούν να απαντήσουν αν έχουν ξαναδουλέψει με πηλό.

Επόμενη φάση:

- Πάρτε ένα ποτήρι για μέτρηση.
- Προσθέστε μαγειρική σόδα στο μισό ποτήρι.
- Προσθέστε το μισό από το άμυλο μαγειρικής σόδας και νερό.

Φάση 2:

- Διαμόρφωση με ζύμωμα,
- Ζυμώστε με τα χέρια σας μέχρι να γίνει παχύρρευστο.
- Στη συνέχεια δώστε σχήματα με το χέρι σας ή με οποιοδήποτε εργαλείο θέλετε.

Σε αυτό το στάδιο, οι συμμετέχοντες μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Πρέπει να βάλουν όλα τα είδη λύπης, χαράς, θυμού πάνω στον πηλό στα χέρια τους και να τους βοηθήσουμε να συνειδητοποιήσουν τις εσωτερικές τους εμπειρίες, να δώσουν συναισθηματική έκφραση και να εξερευνήσουν τη δημιουργικότητά τους κάνοντας ερωτήσεις όπως:

- Τι σκέφτεστε για την επεξεργασία του πηλού;
- Μπορείτε να παρατηρήσετε πώς σας επηρεάζουν αυτές οι σκέψεις;
- Πώς κατευθύνετε την προσοχή σας όταν δουλεύετε με πηλό;

- Πώς βιώνετε την κάθε σας κίνηση πάνω στον πηλό;
- Πώς συνδέετε την επιδεξιότητά σας, τις κινήσεις σας και το σώμα σας;

Στάδιο 3: στέγνωμα και χρωματισμός,

- Περιμένετε να στεγνώσει ο πηλός.
- Ζωγραφίστε με χρώματα με βάση το νερό που υπάρχουν στο σπίτι.

Μετά από αυτή τη ζωγραφική, οι συμμετέχοντες μπορούν να απαντήσουν

- Τα χρώματα και τα μοτίβα που εφαρμόζετε στον πηλό έχουν κάποιο νόημα;
- Ποιες είναι οι εμπειρίες ή τα συναισθήματα της ζωής σας σε σχέση με αυτά τα χρώματα και τα μοτίβα;
- Πώς παρατηρείτε το μυαλό σας ή τις σκέψεις σας ενώ ζωγραφίζετε;
- Ποιες σκέψεις ή παρορμήσεις προκύπτουν;
- Τι αισθάνεστε στο σώμα σας κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ζωγραφικής;
- Πώς μπορείτε να παρατηρήσετε τις αντιδράσεις του σώματός σας;
- Πώς κατευθύνετε την προσοχή σας ενώ ζωγραφίζετε;
- Πώς διατηρείτε την αυτοσυγκέντρωση σας και πώς διαχειρίζεστε το αίσθημα του διασκορπισμού;
- Πώς επικοινωνείτε με τον εαυτό σας ενώ ζωγραφίζετε;
- Νιώθετε ότι βιώνετε έναν εσωτερικό διάλογο ή μια διαδικασία ανακάλυψης;

Συμβουλές:

Αυτή η τεχνική μπορεί εύκολα να απελευθερώσει και να ανακουφίσει πολλά συναισθήματα που οι άνθρωποι δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν ή να εκφράσουν. Μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους όχι μόνο φτιάχνοντας πήλινη ζύμη αλλά χρησιμοποιώντας και διαφορετικά χρώματα. Με βάση τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, οι θεραπευτές μπορούν να παρέχουν πιο συγκεκριμένη υποστήριξη για την κατανόηση των συναισθηματικών δυσκολιών, των μοτίβων σκέψης ή των συναισθηματικών μπλοκαρισμάτων και να προωθήσουν τη θεραπευτική διαδικασία.



3. Τίτλος τεχνικής: “Τέχνη του Συννέφου”(EBRU MARBLING)

Η τεχνική αυτή είναι μια παραδοσιακή τουρκική χειροτεχνία όπου τα χρώματα που στάζουν στην επιφάνεια του νερού δημιουργούν υφή και μοτίβο.

"Η τέχνη Ebru είναι η δημιουργία μιας οπτικής πανδαισίας όπου τα χρώματα και τα μοτίβα χορεύουν αρμονικά". - Mevlana

Η καλλιτεχνική θεραπεία για ηλικιωμένους που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα χρησιμοποιεί την τέχνη για να παρέχει υποστήριξη σε ηλικιωμένους με τη συναισθηματική έκφραση, τη διαχείριση του στρες, τις δεξιότητες επικοινωνίας και την αντιμετώπιση της διαδικασίας της γήρανσης. Αυτή η θεραπευτική προσέγγιση ενισχύει την αυτοεκτίμηση των μεγαλύτερων ενηλίκων, βελτιώνει την ποιότητα ζωής τους και υποστηρίζει τη γενική τους ευεξία.

"Το να ασχολείσαι με την τέχνη του μαρμάρου είναι σαν να δημιουργείς έναν πίνακα που αντανακλά την ψυχή σου και να προσθέτεις χρώμα στη ζωή". - Βίνσεντ Βαν Γκογκ

Με την τεχνική αυτή, οι ηλικιωμένοι μπορούν τόσο να ανακαλύψουν την καλλιτεχνική τους δημιουργικότητα όσο και να απελευθερώσουν τη συναισθηματική τους έκφραση.

"Η τέχνη του μαρμάρου είναι μια ζωγραφική όπου τα χρώματα ρέουν ελεύθερα και συνδυάζονται για να δημιουργήσουν μια μοναδική αρμονία που τρέφει την ψυχή". - Λεονάρντο ντα Βίντσι

Ως αποτέλεσμα, η τέχνη του μαρμάρου μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένα μοναδικό εργαλείο στην καλλιτεχνική θεραπεία με βάση την ενσυνειδητότητα για ηλικιωμένους ενήλικες. Μπορεί να βελτιώσει τη συνολική ευημερία τους, παρέχοντας τόσο συναισθηματικά όσο και ψυχικά οφέλη.

Υπάρχουν πολλά γενικά οφέλη από τη χρήση της τέχνης του μαρμάρου στη θεραπεία τέχνης με βάση την ενσυνειδητότητα. Μερικά από αυτά είναι:

- **Σωματική χαλάρωση:** Η ενασχόληση με αυτή την τεχνική μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να χαλαρώσουν σωματικά. Οι κινήσεις που γίνονται κατά το άπλωμα των χρωμάτων στο νερό μπορούν να συμβάλουν στη χαλάρωση των μυών και στη μείωση του στρες.
- **Αύξηση της συναισθηματικής ευεξίας:** Η τέχνη του μαρμάρου μπορεί να αυξήσει τη συναισθηματική ευημερία των ηλικιωμένων. Ως μέσο καλλιτεχνικής έκφρασης, το marbling επιτρέπει την ανακάλυψη, την έκφραση και την επεξεργασία των εσωτερικών συναισθημάτων. Αυτό, με τη σειρά του, μπορεί να βελτιώσει τη συναισθηματική σταθερότητα και ευημερία.
- **Ανακούφιση από το άγχος:** Η τεχνική αυτή μπορεί να είναι αποτελεσματική στη μείωση του στρες στους ηλικιωμένους ενήλικες. Η παρακολούθηση της διασποράς των χρωμάτων και του σχηματισμού των μοτίβων μπορεί να προσφέρει ψυχική και συναισθηματική ανακούφιση. Η τέχνη του μαρμάρου μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους ενήλικες να χαλαρώσουν αποσπώντας το μυαλό τους από στρεσογόνες πηγές.
- **Ανάπτυξη της νοητικής οξύτητας και της μνήμης:** Η τέχνη του μαρμάρου μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της νοητικής οξύτητας και των δεξιοτήτων μνήμης των ηλικιωμένων. Η εξισορρόπηση των χρωμάτων, ο σχεδιασμός μοτίβων και η χρήση διαφορετικών πινελιών παρέχουν νοητική διέγερση και τονώνουν την εγκεφαλική λειτουργία.
- **Αύξηση της αυτοπεποίθησης:** Η τέχνη του μαρμάρου μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθηση, την ανακάλυψη των δικών τους ταλέντων, την ανάπτυξη δεξιοτήτων δημιουργικής έκφρασης και τη δημιουργία όμορφων έργων που αυξάνουν την αυτοπεποίθησή τους.
- **Κοινωνική αλληλεπίδραση:** Η τέχνη του μαρμάρου μπορεί να ενισχύσει τις κοινωνικές συνδέσεις μεταξύ των ηλικιωμένων ενηλίκων. Η κοινή κατασκευή μαρμάρου τους επιτρέπει να μοιράζονται μια κοινή δραστηριότητα. Δίνει την ευκαιρία να μοιραστούν εμπειρίες και να αλληλεπιδράσουν μεταξύ τους. Αυτό μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία δικτύων κοινωνικής υποστήριξης και στη δημιουργία ουσιαστικών σχέσεων μεταξύ των ατόμων αυτών.
- **Αυτοέκφραση:** Η τέχνη Ebri προσφέρει στους ηλικιωμένους ενήλικες την ευκαιρία να εκφραστούν μέσω της τέχνης. Καθώς χειρίζονται τα χρώματα και τα μοτίβα, οι ηλικιωμένοι ενήλικες είναι μοναδικά ικανοί να εκφραστούν και να εκφράσουν τα εσωτερικά τους συναισθήματα.

Αυτά τα οφέλη της τέχνης του μάρμαρου μπορούν να αυξήσουν την ευαισθητοποίηση των ηλικιωμένων ενηλίκων, συμβάλλοντας στη γενική ευημερία και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

4. Τίτλος τεχνικής: Ζωγραφική σε πέτρα

Υλικά: σε διάφορα μεγέθη και σχήματα, poscatusch σε διάφορα χρώματα

Πού διεξάγεται η δραστηριότητα: Σε ένα άνετο κάθισμα σε ένα τραπέζι μέσα ή έξω στον κήπο, ή σε δωμάτιο του κήπου.

Τι να ζωγραφίσετε: Μοτίβα, γράφοντας μικρά αποφθέγματα, σύμβολα, φυτά, ζώα κ.λπ.

Η δραστηριότητα μπορεί να χωριστεί σε δύο δραστηριότητες:

Δραστηριότητα 1: Εύρεση λίθων στη φύση

Πηγαίνετε μια βόλτα, π.χ. στην παραλία ή στο δάσος, όπου είναι δυνατόν να βρείτε πέτρες.

Φάση 0:

Οδηγίες για τη δραστηριότητα της ζωγραφικής στην πέτρα

Φάση 1:

Ετοιμαστείτε για τον περίπατο με κατάλληλο ρουχισμό και υποδήματα. Φέρτε μαζί σας τυχόν πόσιμο νερό, ένα καλάθι ή μια τσάντα για τις πέτρες.

Φάση 2:

Δώστε την οδηγία ότι ο περίπατος πραγματοποιείται με ησυχία. Ο σκοπός είναι να είμαστε στο τώρα. Παρατηρήστε το σώμα και την αναπνοή σας. Ανεξάρτητα από το τι παρατηρούμε, εξασκούμε στο να αναγνωρίζουμε αυτό που νιώθουμε. Στη συνέχεια, παρατηρούμε ποια είναι η διάθεση μας τη δεδομένη στιγμή. Ανεξάρτητα από τη διάθεση, αυτό είναι απολύτως αποδεκτό. Δεν πρέπει να την απωθήσουμε. Παρατηρήστε τις σκέψεις. Αν υπάρχουν πολλές σκέψεις και ποιο είναι το περιεχόμενό τους.

Οι συμμετέχοντες ετοιμάζονται για τον περίπατο και ο εκπαιδευτής τους καθοδηγεί να περπατούν με ρυθμό που είναι κατάλληλος για το άτομο. Συμφωνήστε, εάν είναι απαραίτητο, πού θα ξανασυναντηθείτε σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή, π.χ. μετά από 30 λεπτά. Και εδώ, ο εκπαιδευτής έχει δώσει οδηγίες για το πώς οι συμμετέχοντες περπατούν με προσοχή στις αισθητηριακές εντυπώσεις τους, τις σκέψεις και τα συναισθήματα κατά μήκος της διαδρομής.

Φάση 3:

Οι συμμετέχοντες βγαίνουν τώρα έξω και συλλέγουν πέτρες, εξασκούνται στο να είναι παρόντες στο εδώ και τώρα μόνοι τους, ταυτόχρονα με τη δραστηριότητα της συλλογής πετρών που είναι κατάλληλες για να ζωγραφιστούν.

Φάση 4:

Ο εκπαιδευτής επαναφέρει τους συμμετέχοντες μαζί και ολοκληρώνει τη δραστηριότητα. Μπορεί να ολοκληρωθεί με το να δείξουν οι συμμετέχοντες με τη σειρά την πέτρα που τους αρέσει περισσότερο και να εξηγήσουν με μία πρόταση το

γιατί. Μπορεί να προστεθεί ένας σύντομος γύρος όπου οι συμμετέχοντες θα λένε πώς βίωσαν το περπάτημα στη σιωπή και την ενσυνείδητη προσέγγιση της συλλογής των λίθων. Τι παρατήρησαν οι συμμετέχοντες; Ο εκπαιδευτής και οι υπόλοιποι συμμετέχοντες ακούν χωρίς να σχολιάζουν.

Δραστηριότητα 2:

Ζωγραφίστε πάνω σε πέτρες σε ένα τραπέζι στον κήπο, στη βεράντα, στο σπιτάκι του κήπου ή στο εσωτερικό.

Φάση 0:

Παρακολουθήστε ενδεχομένως ένα ενδεικτικό βίντεο που επιδεικνύει τη ζωγραφική πάνω σε πέτρες.

Φάση 1:

Ορίζεται συγκεκριμένος χρόνος για τη δραστηριότητα. Π.χ. 30-45 λεπτά.

Βρίσκονται και ετοιμάζονται τα υλικά για τη δραστηριότητα στο τραπέζι όπου θα καθίσουν οι συμμετέχοντες. Ετοιμάστε την αίθουσα και το τραπέζι για τη δραστηριότητα: να υπάρχει φρέσκος αέρας, ενδεχομένως ένα μπουκάλι νερό, ή και λουλούδια στο τραπέζι. Απλά και πολύ λίγα, ώστε να μην παρεμποδίζουν τη δραστηριότητα και σκεφτείτε αν θα πρέπει να υπάρχει μουσική στο παρασκήνιο.

Φάση 2:

Οι συμμετέχοντες παίρνουν τώρα τις θέσεις τους δίπλα στα υλικά και ετοιμάζονται. Τους δίνεται η οδηγία να κάνουν τη δραστηριότητα όσο το δυνατόν πιο ήσυχα. Δεν μιλάτε άσκοπα με τους άλλους και αν συμβεί αυτό δώστε προσοχή στο τι κάνει στην εστίασή σας.

Προετοιμαζόμαστε να είμαστε εδώ και να κάνουμε μια δραστηριότητα που είναι να ζωγραφίσουμε πάνω σε πέτρες. Παρατηρήστε το σώμα και την αναπνοή σας. Αφιερώστε λίγα λεπτά για να το ανακαλύψετε. Ανεξάρτητα από το τι παρατηρούμε, εξασκούμαστε στο να αναγνωρίζουμε αυτό που νιώθουμε. Στη συνέχεια, παρατηρήστε ποια είναι η διάθεση σας αυτή τη στιγμή. Ανεξάρτητα από αυτήν, είναι απολύτως αποδεκτή. Δεν πρέπει να την απωθούμε. Παρατηρήστε τις σκέψεις σας: υπάρχουν πολλές και ποιο είναι το περιεχόμενο αυτών;

Φάση 3:

Ο εκπαιδευτής δείχνει πώς μπορεί να πραγματοποιηθεί η δραστηριότητα - παρακολούθηση σε βίντεο.

Οι συμμετέχοντες ξεκινούν τώρα τη δραστηριότητα. Ο καθένας βρίσκει πέτρες και παίρνει ιδέες για μοτίβα, αποφθέγματα κ.λπ.

Τα άτομα καθοδηγούνται συνεχώς στο να παρατηρούν πώς αισθάνονται όταν κάνουν τη δραστηριότητα. Είναι το σώμα χαλαρό, είναι το μυαλό ήρεμο κ.λπ. Υπάρχει παρόρμηση να εκτελέσεις και να το κάνεις "ωραία" ή/και μπορείς να μείνεις στη διαδικασία. Μήπως σας απασχολεί το να είστε "καλύτεροι" από τους άλλους συμμετέχοντες; Δεν είναι το προϊόν που είναι βασικό, αλλά η διαδικασία.

Φάση 4:

Ο εκπαιδευτής διασφαλίζει την ολοκλήρωση της δραστηριότητας. Οι συμμετέχοντες κάθονται για λίγα λεπτά και καθοδηγούνται στην ανακάλυψη του σώματος και του μυαλού τη δεδομένη στιγμή. Στη συνέχεια, μπορεί να υπάρξει χρόνος κατά τον οποίο να γυρίζουν και να βλέπουν τις χειροτεχνίες των άλλων συμμετέχοντων.

Οι συμμετέχοντες λένε με λίγα λόγια πώς τους φάνηκε η εμπειρία αυτή και πώς μπορούν να την κάνουν στο σπίτι τους όταν είναι μόνοι τους.

Αναστοχασμός:

Βιβλιογραφία:

Anne Marie Kirketerp: Υγεία και ευημερία μέσω δραστηριοτήτων χειροτεχνίας.

Anne Marie Kirketerp: Kirk Kirkperter: Χειροτεχνική ψυχολογία

Lone Fjordback , Tatiana Chemi , Elvira Brattico : Art and mindfulness education for human flourishing

5. Τίτλος άσκησης: Χρωματίστε τα κενά σημεία

Οφέλη: Στόχος της είναι να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να επιτύχουν ενσυνειδητότητα και χαλάρωση με ένα δημιουργικό αποτέλεσμα. Αυτή η τεχνική μπορεί να συνδυαστεί με τη ζωγραφική, χρησιμοποιώντας υλικά ζωγραφικής.

Απαιτούμενα υλικά: Χαρτί ζωγραφικής, μολύβια, μαρκαδόροι, κραγιόνια, παστέλ λαδιού.

Οδηγίες για την εφαρμογή

(μιλήστε απευθείας με τον εκπαιδευτή/διαμορφωτή εξηγώντας τις ασκήσεις σε φάσεις και προσθέστε τυχόν εικόνες αν χρειάζεται για να εξηγήσετε καλύτερα την έννοια)

Φάση 1:

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ζωγραφίσουν ελεύθερα στο χαρτί κάνοντας σχήματα, στροβιλισμούς και γραμμές χωρίς να σηκώνουν το χαρτί, χρησιμοποιώντας οποιοδήποτε καλλιτεχνικό υλικό της επιλογής τους (μολύβι, στυλό, κραγιόν, μαρκαδόρο κ.λπ.)

Όσο περισσότερες γραμμές διασταυρώνονται, οι συνδεδεμένες γραμμές θα δημιουργούν περισσότερους χώρους για να τους συμπληρώσουν οι συμμετέχοντες με χρώματα.

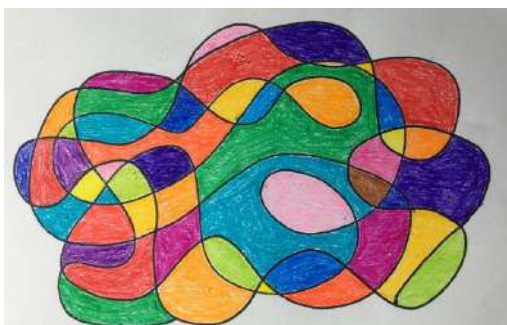
Φάση 2:

Για να τελειώσουν τα μοτίβα, οι συμμετέχοντες συνδέουν τη συνεχή γραμμή με τη γραμμή εκκίνησης.

Φάση 3:

Οι συμμετέχοντες επιλέγουν διαφορετικά χρώματα και συμπληρώνουν τα κενά που δημιουργήθηκαν με το υλικό της επιλογής τους (μαρκαδόροι, κραγιόνια, λαδοπαστέλ, χρώματα).

Συμβουλές: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χαλαρωτική μουσική ενώ κάνετε αυτή τη δραστηριότητα



6. Τίτλος της άσκησης: Ανίχνευση σώματος (body scan) με τη βοήθεια μουσικής

Πλεονεκτήματα: Η άσκηση αυτή μπορεί να κάνει τον άνθρωπο να αισθάνεται καλύτερα: αυτή η τεχνική σχεδίασης αφορά την εστίαση στο σώμα των συμμετεχόντων και την αντανάκλαση της φυσικής τους κατάστασης με τρόπο προσεκτικό. Αρχικά, οι συμμετέχοντες θα περάσουν από μια ενσυνείδητη εμπειρία με τη βοήθεια της μουσικής διαλογισμού και θα εστιάσουν στα μέρη του σώματός τους και στη συνέχεια θα ζωγραφίσουν πώς ένιωθαν τα μέρη του σώματός τους πριν και μετά τη διαδικασία ενσυνείδησης/χαλάρωσης.

Εξηγήστε τα οφέλη της συγκεκριμένης τεχνικής που πρόκειται να προτείνετε.

Απαιτούμενα υλικά:

Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι

Καταγράψτε τα υλικά που απαιτούνται

Οδηγίες για την εφαρμογή:

(μιλήστε απευθείας στον εκπαιδευτή/διαμορφωτή εξηγώντας τις ασκήσεις σε φάσεις και προσθέστε τυχόν εικόνες αν χρειάζεται για να εξηγήσετε καλύτερα την έννοια)

Φάση 1:

Βάλτε κάποια μουσική διαλογισμού και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους (αν νιώθουν άνετα να το κάνουν) και προτείνετε να χαλαρώσουν τα φρύδια, τα μάτια, τη μύτη, το στόμα, το σαγόι, το λαιμό, τους ώμους, τα χέρια, τα χέρια, το στήθος, το στομάχι, τους μηρούς, τα πόδια και τα δάχτυλα των ποδιών τους. Προχωρήστε σε κάθε μέρος του σώματος αργά και με απαλή, χαμηλή φωνή.

Φάση 2:

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να διπλώσουν το χαρτί τους στη μέση. Προτείνετε να ζωγραφίσουν πώς ένιωθαν το σώμα τους πριν από την άσκηση στη μία πλευρά του χαρτιού και πώς ένιωθαν το σώμα τους μετά την άσκηση, στην άλλη πλευρά του χαρτιού.

Φάση 3:

Συζητήστε για τις ζωγραφιές τους για αυτο-αναστοχασμό.

Συμβουλές:

Κατά τη διάρκεια όλων των φάσεων μπορεί να παίζει χαλαρωτική μουσική.

7. Άλλες τεχνικές ζωγραφικής

Εισαγωγή στη γενική τεχνική

Δύο από τις πολύ λίγες τεχνικές εικαστικής θεραπείας χωρίς περιορισμούς είναι η ζωγραφική και το σχέδιο. Μοιάζει απελευθερωτικό και χωρίς περιορισμούς το να μπορείς να ζωγραφίζεις τα πάντα και τα οτιδήποτε.

Όσον αφορά τη ζωγραφική, περιλαμβάνει τον έλεγχο και την αντιπαράθεση εικόνων με τη χρήση κενών καμβάδων, πινέλων και διαφόρων χρωμάτων, όπως ακουαρέλες, ακρυλικά χρώματα ή χρώματα σπρέι.

Επιπλέον, χρειάζονται μερικές προμήθειες για να ξεκινήσετε τη ζωγραφική: ένας λευκός καμβάς, κάποια χρώματα και μερικά πινέλα. Οι ηλικιωμένοι συνήθως προτιμούν να ζωγραφίζουν ρεαλιστικές σκηνές, καθώς θέλουν να καταλαμβάνουν τι ζωγραφίζουν. Επίσης, συχνά μπορεί να απογοητεύονται όταν λερώνονται με τα χρώματα. Ο εκπαιδευτής είναι επίσης αυτός που θα καθαρίσει τυχόν ακαταστασία στην αίθουσα μετά τις δραστηριότητες.

Παρακάτω θα σας παρουσιάσουμε διάφορα παραδείγματα καλλιτεχνικών τεχνικών ζωγραφικής που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα. (εξηγήστε λεπτομερώς τα χαρακτηριστικά των τεχνικών που προτείνετε σε σχέση με την τέχνη που εμπλέκεται, π.χ. μουσική, χορός, ζωγραφική κ.λπ. Εξηγήστε επίσης τα γενικά οφέλη που μπορεί να επιφέρει στους μαθητές η χρήση αυτού του είδους τέχνης).

8. Τίτλος άσκησης: Καθημερινές δραστηριότητες

Οφέλη:

Αυτή η δραστηριότητα επικεντρώνεται στη σύνδεση των καθημερινών δραστηριοτήτων με την ενσυνειδητότητα. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να αναπτύξουν την ενσυνειδητότητα στην καθημερινή τους ζωή συνδέοντάς την με καθημερινές δραστηριότητες

Απαιτούμενα υλικά:

υλικά ζωγραφικής (καμβά ή χαρτί, ακρυλικά ή ακουαρέλα, πινέλα, ποτήρια με νερό, ποδιές ή παλιά ρούχα για την προστασία των ρούχων, παλέτες ή πιάτα μιας χρήσης για την ανάμειξη των χρωμάτων)

Οδηγίες για την εφαρμογή:

Οι μαθητές θα πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να ζωγραφίσουν και να χρησιμοποιήσουν τα υλικά που θα χρησιμοποιήσουν:

(μιλήστε απευθείας με τον εκπαιδευτή/διαμορφωτή εξηγώντας τις ασκήσεις σε φάσεις και προσθέστε τυχόν εικόνες αν χρειάζεται για να εξηγήσετε καλύτερα την έννοια)

Φάση 1:

Θέτονται στους συμμετέχοντες οι ακόλουθες ερωτήσεις:

1. "Ποιες είναι οι τακτικές δραστηριότητες που σας επιτρέπουν να καλλιεργείτε την ενσυνειδητότητα;"

2. "Σκεφτείτε πώς η ενσυνειδητότητα μπορεί να επηρεάσει μια συνηθισμένη δραστηριότητα, για παράδειγμα:

- "Πώς θα μπορούσατε να πάρετε ευχαρίστηση από ένα φλιτζάνι καφέ το πρωί ή το απόγευμα"

- "Πώς απολαμβάνετε το περπάτημα στη φύση"

- "Ακούγοντας τραγούδια που σας κάνουν να αισθάνεστε ήρεμοι"

- "Βλέποντας την αγαπημένη σας τηλεοπτική εκπομπή"

- "Πώς εξασκείτε την ενσυνειδητότητα πριν από τον ύπνο για να χαλαρώσετε και να κοιμηθείτε".

Φάση 2:

Οι συμμετέχοντες ζωγραφίζουν τις αγαπημένες τους δραστηριότητες στις οποίες μπορούν να βιώσουν την ενσυνειδητότητα.

Φάση 3:

Οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν τους πίνακές τους και συζητούν για τις αγαπημένες τους καθημερινές δραστηριότητες

Συμβουλές

Εξηγήστε τις οδηγίες στους ηλικιωμένους όσο το δυνατόν πιο απλά, παρέχετε βοήθεια όταν χρειάζεται και θετική ανατροφοδότηση κατά τη διάρκεια και μετά τη δραστηριότητα.

(παρέχετε τυχόν συμβουλές για να εξηγήσετε στον εκπαιδευτή/διαμορφωτή πώς να προσαρμόσετε εκ νέου τη δραστηριότητα για την επίτευξη άλλων στόχων του MBAT)



9. Τίτλος άσκησης: Ζωγραφίστε μια καρδιά

Οφέλη:

Οι συμμετέχοντες καλούνται να ζωγραφίσουν μια καρδιά μαζί με ανθρώπους/πράγματα που αγαπούν και να τη μοιραστούν με την υπόλοιπη ομάδα για συζήτηση. Αυτό θα τους βοηθήσει να αναπτύξουν την αυτογνωσία τους και τις κοινωνικές τους δεξιότητες.

Απαιτούμενα υλικά: Υλικά ζωγραφικής (καμβάς ή χαρτί, ακρυλικά ή ακουαρέλα, πινέλα, ποτήρια με νερό, ποδιές ή παλιά ρούχα για την προστασία των ρούχων, παλέτες ή πιάτα μιας χρήσης για την ανάμειξη των χρωμάτων)

Οδηγίες για την εφαρμογή:

(μιλήστε απευθείας με τον εκπαιδευτή/διαμορφωτή εξηγώντας τις ασκήσεις σε φάσεις και προσθέστε τυχόν εικόνες αν χρειάζεται για να εξηγήσετε καλύτερα την άσκηση)

Φάση 1:

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ζωγραφίσουν μια καρδιά, συμπεριλαμβάνοντας μέσα στην καρδιά ανθρώπους, αντικείμενα, κατοικίδια ή οτιδήποτε άλλο αγαπούν και βρίσκονται στην καρδιά τους.

Φάση 2:

Οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν τη ζωγραφιά τους στην υπόλοιπη ομάδα και τη συζητούν.

Συμβουλές: Μπορείτε να δώσετε στους συμμετέχοντες μια προ-σχεδιασμένη καρδιά για να εξοικονομήσετε χρόνο. Με αυτόν τον τρόπο, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ζωγραφίσουν μόνο μέσα στην καρδιά.

(δώστε τυχόν συμβουλές για να εξηγήσετε στον εκπαιδευτή/διαμορφωτή πώς να προσαρμόσετε εκ νέου τη δραστηριότητα για την επίτευξη άλλων στόχων του MBAT)

