



MBAT4Seniors: COVID19 pandemisi bağlamında yaşlıların ruh sağlığını iyileştirmek için etkili bir araç olarak farkındalık temelli sanat terapisi

2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408

FÇ3: ARAÇ SETİ - El işçiliği teknikleri



Co-funded by
the European Union



e-ducation
in progress



Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulabilir.

İçindekiler

Bu teknikler hakkında kısa özet/giriş	3
1. Egzersizin başlığı: EBRU SANATI ile rahatlama, kendini ifade etme	4
2. Kütük boyama	6
3. Yaşlı Bireyler için Geri Dönüşümlü El İşçiliği Yoluyla Duygusal İyi Oluş için Farkındalık Sanat Temelli Terapi: Yalnız Sığınak.....	9
4. Alıştırmanın başlığı: Farkındalık sanatları terapileri	11
5. Faaliyetin başlığı: Doodle sanatı	13
6. Bahçedeki bir masada, terasta, bahçe evinde veya içeride malzemelerden bir sanat eseri yapın.	15
7. Tekniğin başlığı: Karalama defteri	17
8. Yaşlılar için Sanat ve İyileştirici Dikim	23

Bu teknikler hakkında kısa zet/giriş

El işi yapmak, farkındalık pratiği yapmanın mkemmek bir yoludur. Ellerimizde çok fazla sinir olduğu için, andaki durumla bağlantı kurmamıza yardımcı olan harika araçlardır. Bedenimiz her zaman şimdidedir, duyumlar her zaman şimdiye girmek için bir kapıdır. Ve birçok çalışma, el işi tekniklerinin kayęı ve stresi azaltmaya yardımcı olduğunu, refahı ve iç huzuru artırdığını göstermiştir..

1. Egzersizin başlığı: EBRU SANATI ile rahatlama, kendini ifade etme

Faydaları:

- Stres Azaltma ve Rahatlama
- Yaratıcılığın Geliştirilmesi
- Artan Dikkat ve Konsantrasyon
- Duygusal İfade ve İşleme
- Özgüvenin Artırılması
- Huzur ve Mutluluk Hissi
- Kendini İfade Edebilme Yeteneği

Gereken malzemeler:

- Gıda boyası veya su bazlı boya
- Ebru suyuna kıvam vermek için makarna suyu
- Boya Fırçası
- Kağıt
- tuz
- İğne, kürdan veya benzeri ince uçlu alet (desen oluşturmak için)
- Düz tepsi

Uygulama talimatları

Adım 1: Hazırlık

Ebru sanatına başlarken, bireyin ebru sanatına olan ilgisini ve motivasyonunu anlamak için sorular sorun. Ebru sanatıyla neden ilgileniyorsunuz? Ebru sanatına başlamak için motivasyonunuz nedir? Ebru sanatı ile ilgili daha önce herhangi bir deneyiminiz oldu mu? Ebru sanatı ile ilgili deneyimleri, beklentileri ve hedefleri hakkında konuşun. Bu arada, hazırlık için :

- Makarnayı haşladığınız suyu süzün ve tuz ekleyin.
- Tuz eridiğinde soğumasını bekleyin.
- Suyu düz bir tepsiye dökün

Adım 2: Desen oluşturma

Bireyin ebru sanatı ile uğraşırken yaşadığı duygu, düşünce ve farkındalıklar hakkında sorular sorun. Ebru yaparken kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Ebru sanatı ile uğraşırken dikkatinizi nereye odaklıyorsunuz?

Desen Oluşturma:

- Gıda boyasını veya sulu boyayı bir fırça yardımıyla evin içine damlatın.
- İğne veya kürdan ile Őekil verin.

3.Aşama: Desenin aktarılması ve kurutulması

Ebru desenlerini incelediğinde ortaya çıkan dūřünceler, duygular ve anlamlar hakkında konuşun. Ebru sanatının bireyin kendini ifade etme ve keşfetme sürecinde nasıl bir rol oynadığı hakkında sorular sorun.

Deseni Aktarma, Kurutma ve Sabitleme:

- Uygun kağıdı tepsinin üzerine kapatın ve boyayı emmesini bekleyin.
- Kağıdı dikkatlice çekin ve kurumaya bırakın.
- Bu aşama bireyin duygularını yansıtmaya ve inceleme aşamasıdır.

Ebru sanatı ile çalıştıktan sonra, bireyin deneyimlerini yansıtmak ve analiz etmek için sorular sorun. Ebru sanatının bireyin duygusal ve zihinsel refahı üzerinde nasıl bir etkisi olduğu hakkında sorular sorun. Bireyin ebru yapma sürecinde neleri fark ettiği, öğrendiği ve ilerlediği hakkında konuşun.

Ebru sanatı sizi nasıl etkiliyor? Ebru yaparken fark ettiğiniz ya da öğrendiğiniz neler var? Ebru sanatı sizin için ne ifade ediyor?

İpuçları

Bu teknikle sizi rahatsız eden stresli duyguları ortaya çıkarabilir, birçok rahatsızlıkla baş edebilirsiniz. En önemlisi duygularınızı açığa çıkarmanın verdiği mutlulukla kendinize olan güveniniz artar. Sizi rahatsız eden durumlarda kendinizi ifade etmenin yollarını keşfedebilirsiniz.

2. Kütük boyama



Duygu ve düşüncelerimizi taşın üzerine resmettikten sonra doğadan topladığımız atık malzemelerle bir bütün oluşturarak kütük üzerine dizme sanatıdır.

Bu el sanatının çok yönlü bir işlevi vardır. Atık malzemeleri değerlendirmenin yanı sıra ruhsal ve duygusal anlamda da olumlu etkileri vardır. Sanatsal faaliyetler kişisel beden ve ruh sağlığını geliştirir, bireylerin sosyalleşmesine katkı sağlar.

Sosyal açıdan ise dayanışma ve bütünleşme sağlar.

Sanat terapisi, özellikle hasta ve yaşlılar için, sanatı yaşlı yetişkinlere duygusal ifade, stres yönetimi, iletişim becerileri ve yaşlanma süreciyle başa çıkma konularında destek sağlamak için kullanır. Bu terapötik yaklaşım, yaşlı yetişkinlerin özgüvenini artırır, yaşam kalitelerini iyileştirir ve genel refahlarını destekler.

Kütüklerde taş boyama ve düzenlemenin faydaları olarak;

- İnsanları mutlu ve huzurlu hissettirir.
- İnsanların sosyalleşmesini sağlar.
- Fiziksel ve zihinsel gelişime katkı sağlar.
- Stres ve kaygıyı azaltır.
- Motor becerilerde kayıp varsa gelişim sağlar.
- İnsanlar kendilerini toplumdan soyutlamazlar, kendilerini toplumun bir parçası olarak görürler.
- Kişileri can sıkıntısı ve depresyondan korur.
- Kişisel beceri ve yetenekleri kullanma fırsatı verir.
- Yaratıcılığı ortaya çıkarır.
- Kendini ifade etme yeteneği gelişir.
- Arkadaş çevrelerine girer ve yeni arkadaşlar edinebilir.
- İş başarısı ve iş verimliliği üzerinde olumlu etkisi vardır.

Özellikle tedavi/destek alan yaşlı bakım hizmetlerinde;
Zihinsel ve motor fonksiyonların korunması,
Kronik hastalıkların komplikasyonlarının geciktirilmesi,

Yaşam kalitesini artırmak için,
Yaşamla olan bağın güçlenmesine katkıda bulunur.

Alıştırmanın başlığı: RENKLERLE GÜNLÜK BULUŞMA

Faydaları:

- Stres Azaltma ve Rahatlama
- Yaratıcılığın Geliştirilmesi
- Artan Dikkat ve Konsantrasyon
- Duygusal İfade ve İşleme
- Özgüvenin Artırılması
- Huzur ve Mutluluk Hissi
- Kendinizi İfade Edebilme Yeteneği

Gereken malzemeler:

- Önlük,
- plastik eldiven
- farklı uçlu resim fırçaları
- su kabı
- çeşitli renklerde akrilik boya
- kalem
- toz bezi
- kağıt havlu
- boyaları karıştırmak için plastik tabaklar
- plastik eldiven
- yuvarlak kesilmiş kütükler (her 2 kişi için 1 kütük)
- spreyn vernik
- tutkal tabancası (her 4 kişi için 1 adet)
- silikon
- kütükleri asmak için duvar montaj aparatı
- vida

Uygulama talimatları

1. Aşama: Taş boyama etkinliği için öncelikle katılımcıların gruplara ayrılmasıyla başlayın ve malzemelerin gruplara dağıtılmasının ardından taşların yüzeylerinin pürüzsüz ve temiz olması için öncelikle taşları yıkayıp kurulaşın. Taş üzerine kalem yardımı ile hayallerin resimlerinin çizin. Taşların üzerine çizilen desenlerin akrilik boya ile boyandıktan sonra ,son olarak ince bir boya fırçası ile boyanan desenlerin üstünü kapatın. Boyanan taşların kurummasını bekleyin.

Etkinliğe başlamadan önce katılımcılara nasıl hissettiklerini sorun.

Bu etkinliğin onlar için ne anlama geldiğini sorun.

Boyamaya başladıklarında boyaları hangi ruh hali içinde seçtiklerini sorun.

2. Aşama: Boyanan taşlar silikon tabancası ile levhaya yapıştırılır. Kuru dallar, kozalaklar, tahta parçaları, yapraklar katılımcıların yaratıcılığına bırakılır ve kütüğün üzerine yerleştirilir. Askı aparatı kütüğün arkasına vidalanır. Son olarak bitmiş ürün sprej vernik ile parlatılır.

Etkinlikler sonucunda katılımcılar doğada bulunan malzemeleri bir araya getirerek yeni bir ürün elde etmiş olurlar.

Tüm etkinlik bittikten sonra nasıl hissettiklerini tekrar sorun.

Boyanan taşların insanlar için bir anlam ifade edip etmediğini sorun.

Yaptıkları etkinliğin ifade etmek istedikleri duyguları yansıtıp yansıtmadığını sorun.

İpuçları

Bu teknik sayesinde içsel duygu ve düşünceleriniz somut sanata dönüşecek. Bu sanatta kendinizi özgür hissedecek ve duygularınızı görsele yansıtacaksınız. Sizi rahatlatan ve sıkıntılı hissettiren durumlarda kendinizi ifade etmenin yollarını bulabilirsiniz.

3. Yaşlı Bireyler için Geri Dönüşümlü El İşçiliği Yoluyla Duygusal İyi Oluş için Farkındalık Sanat Temelli Terapi: Yalnız Sığınak

Tekniğe genel giriş

Yalnız Sığınak, özellikle evde yalnız olan yaşlı bireyler için tasarlanmış farkındalık sanatı temelli bir terapidir. Bu terapötik yaklaşım, duygusal ifade ve esenlik için yaratıcı ve dikkatli bir çıkış noktası sağlayarak geri dönüştürülmüş malzemelerle işçiliğe odaklanır. Geri dönüştürülmüş malzemelerin kullanımı, becerikliliği ve çevre bilincini vurgular.

Alıştırmanın başlığı: Solo Sığınak

Faydaları : Tek başına el işi yapmak, bireylerin kendilerini bağımsız bir şekilde ifade etmelerini sağlayarak özerklik ve yaratıcılık duygusunu besler. Geri dönüştürülmüş malzemelerin kullanımı sadece çevresel sorumluluğa katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda yaratıcı faaliyete olumlu ve amaçlı bir boyut katar. El işçiliği süreci sayesinde bireyler duygusal keşif için bir fırsat bulmakta ve duygularını sözel olmayan yollarla derinlemesine incelemelerine ve işlemelerine olanak tanımaktadır. Buna ek olarak, el işi yapmak, stres faktörlerinden ve olumsuz düşüncelerden yapıcı ve olumlu bir şekilde uzaklaşmayı sağlayan dikkatli ve özümseyici bir faaliyet olarak hizmet eder.

Gereken malzemeler:

karton, kumaş artıkları, düğmeler, şişe kapakları ve diğer öğeler gibi geri dönüştürülmüş malzemeler

Uygulama Talimatları

1. Aşama:

- Karton, kumaş artıkları, düğmeler, şişe kapakları ve yeniden kullanılabilir diğer öğeler gibi çeşitli geri dönüştürülmüş malzemeleri toplayın.
- Bireyi duyularını kullanarak bu malzemeleri keşfetmeye teşvik edin. Dokuları hissedin, sesleri dinleyin ve her bir geri dönüştürülmüş öğenin benzersizliğini takdir edin.

2. Aşama:

- Kişiden olumlu bir anısını veya deneyimini yansıtmasını isteyin. Bu bir sevinç anı, önemli bir başarı veya değer verdikleri özel bir yer olabilir.

- Bu anının temel unsurlarını yazın veya zihinsel olarak listeleyin. Bu unsurların geri dönüştürülmüş malzemeler kullanılarak nasıl temsil edilebileceğini düşünün.

3. Aşama:

- Geri dönüştürülmüş malzemeleri kullanarak bir nesne veya sanat eseri hazırlaması için bireye rehberlik edin. Örneğin, olumlu anıyı sembolize eden bir kolaj, heykel veya dekoratif bir öge oluşturabilirler.

- Kişiyi, malzemelerin dokularına, renklerine ve şekillerine dikkat ederek üretim sürecinin her adımına odaklanmaya teşvik edin.

4. Aşama:

- El işi ilerledikçe, kişiden olumlu anı ve bu yaratıcı sürece katılma fırsatı için minnettarlığını ifade etmesini isteyin.

- İster olumlu anıyla ilgili olsun ister yüzeye çıkabilecek diğer duygularla ilgili olsun, işçilik sırasında ortaya çıkan her türlü duyguyu kabul etmeleri için onları teşvik edin.

5. Aşama:

- El işi tamamlandığında, bireyden eserine hayranlıkla bakmak için bir dakikasını ayırmasını isteyin. Olumlu anı ve bununla ilişkili duygular üzerine düşünün.

- Dikkatli ve yaratıcı bir faaliyetle geçirilen zaman için takdirinizi ifade edin. Hazırlanan ürünün olumlu duyguların somut bir temsili olduğunu vurgulayın.

İpuçları

Yalnız Sığınmak, yaşlı bireyler için evde duygusal esenliğe yönelik kişiselleştirilmiş ve dikkatli bir yaklaşım sunarken, anlamlı ve çevreye duyarlı bir zanaat deneyimi sunuyor.

4. Alıştırmanın başlığı: Farkındalık sanatları terapileri

Süre : Etkinlik için yaklaşık 30-45 dakika ayırın

Zaman geçirmek istediğiniz yaratıcı aktiviteyi seçin.

Önümüzdeki 30-45 dakikayı dikkatli bir yaklaşımla bu faaliyet için ayırın.

Uygulama Talimatları

Tüm bedeninizi fark ederek birkaç dakika oturun. Şimdi nefes alış verişinizi fark edin. Ve biraz daha uzun ve tercihen serbest bırakma ve iç çekme ile birlikte birkaç nefes verme için yer açın. Bu, bedenin ve zihnin rahatlamasını sağlar.

Şimdi şu anda aklınıza gelen düşünceleri ve ruh halinizin nasıl olduğunu fark edin. Sadece fark edin ve faaliyete odaklanın.

Şu anki dikkatinizle, şimdi faaliyet için ihtiyaç duyacağınız malzemeleri bulmalı ve ardından faaliyeti yapacağınız yere oturmalısınız.

Nasıl oturduğunuza dikkat edin. Ayaklar nasıl konumlandırılmış ve sandalyede rahat oturmak mümkün mü? Ellerinize dikkat edin ve yine nefes alış verişinize dikkat edin.

Aktivite sırasında, artık farkındalıklı bir yaklaşımla aktiviteyi nasıl yapacağınız konusunda size rehberlik edilecektir.

Aktiviteyi bilinçli bir yaklaşımla yapmak, an be an burada oturduğunuzun ve bir aktivite yaptığının farkında olmanız anlamına gelir.

Düşünceler ortaya çıktığında, örneğin bugün daha sonra yapmanız gereken bir iş ya da akşam yemeğini planlamak gibi, bunların ortaya çıkması gayet doğaldır ve buradaki amaç bu düşünceler üzerinde durmak değil, onları akışına bırakmak ve dikkatinizi tekrar faaliyete yöneltmektir. Ellerin nasıl çalıştığını fark etmek, genel olarak ellerdeki malzemeleri hissetmek her zaman mümkündür ve odada ve bedende fark ettiklerinizi kaydedebilirsiniz.

Ruh halleri ve duygular da muhtemelen yol boyunca ortaya çıkacaktır. Bu oldukça doğal bir şekilde gerçekleşir. Yine, basitçe bunları kaydedin ve mümkün olduğunca bunlara meraklı bir yaklaşım sergileyin ve ortaya çıktıklarını kabul edin, ancak içlerine dalmayın. Örneğin faaliyeti açmak zor olabilir. İsteddiğiniz gibi şekillenmediğini görebilirsiniz. Bir hayal kırıklığı hissedebilirsiniz. Bu sadece hayal kırıklığı olabilir ve yanlış değildir. Ancak yine de, bunu kabul edip edemeyeceğinizi görmeye çalışın, bırakın ve ellerinizi hissederek ve ne yaptıklarını görerek ve muhtemelen nefes alış verişinizi fark ederek faaliyete geri dönün.

Şimdi etkinliği başlatın:

Eller böyle bir faaliyetle hareket halinde olduğunda, beden ve zihnin sakinleşmesine yardımcı olabilir. Aktivite özel hazırlıklar gerektirmez, ki bu önemli bir ön koşuldur, çünkü bu şekilde performans odaklı olma eğilimini azaltabiliriz. Amaç daha çok, an be an neyle meşgul olduğumuzu keşfettiğimiz rahat bir varoluş durumuna yaklaşımdır. Kafanın hangi düşüncelerle dolu olduğunu, beden nasıl deneyimlendiğini ve şu anda hangi ruh halinde olduğumuzu keşfedebiliriz.

Bu etkinlik bedende, düşüncelerde ve zihinde huzur bulmaya yardımcı olur.

Katılımcıların biz bir etkinlik yaparken nasıl hissettiklerini fark etme konusunda deneyim sahibi olmaları gerekmez.

Katılımcıları MBAT etkinliğinin amacı ve niyeti konusunda hazırlamamızın yanı sıra bir etkinliği bilinçli bir yaklaşımla yapmanın ne anlama geldiğine dair basit formülasyonlar kullanmamız önemlidir.

Hayatta ve günlük yaşamda farklı konularla meşgul oluruz. Bunlar olumlu ve canlandırıcı deneyimler olabileceği gibi, endişe verici düşünceler, bedende ağrı veya huzursuzluk ya da üzüntü, hayal kırıklığı ve yalnızlık deneyimi gibi rahatsız edici duygular da olabilir.

Bir faaliyeti farkındalıklı bir yaklaşımla gerçekleştirdiğimizde, dikkati paylaşmakla ilgileniriz, böylece faaliyetin farkında oluruz. Örneğin, üzerinde çalıştığımız malzemenin ellerimizde nasıl hissettirdiğini fark eder, hem de aynı zamanda bedende, düşüncelerde ve duygularda keşfettiklerimizi fark ederiz. Hem de yargılayıcı olmayan dostane bir yaklaşımla. Ne keşfedersek keşfedelim, mükemmeli yakalamış oluruz.

Faaliyete tekrar tekrar dikkatimizi verdiğimizde, örneğin bedenimizdeki ya da zihnimizdeki rahatsızlığın değiştirdiğini, belki de tamamen ortadan kalktığını ya da sadece farklı bir şekilde karşımıza çıktığını görebiliriz. Niyet, rahatsızlığın ortadan kalkması değil, rahatsızlığa rağmen bir faaliyeti yaparken anlam bulabilmemizdir.

Aktiviteleri farkındalıklı bir yaklaşımla yapmak aşağıdakilere katkıda bulunabilir:

Odaklanma yeteneği güçlenir

Vücut kasları gevşer

Dolaşım ve solunum ritmi yavaşlar

Zihin sakinleşir ve rahatsızlığa karşı daha dengeli tepki veririz

Odağı dönüp duran düşüncelerden kaydırma becerisi güçlenir

Kendine ve başkalarına karşı nezaket ve şefkat güçlenir

5. Faaliyetin başlığı: Doodle sanatı

Teknik/yöntem için kaynakça:

Etkinlik için malzemeler:

İyi kalite kağıt - örneğin bambu kağıdı veya Fabriano 160gr.

Kurşun kalem, cetvel, kalemtırış, silgi, 0,7 mm poster markerı ve 1,8-2,5 mm siyah ve artline marker 0,3

Bitmiş sonuç için alt tabaka ve muhtemelen resim çerçevesi.

Aşama 0

Doodle sanatını gösteren bir video izleyebilirsiniz

1. Aşama

Faaliyet için belirli bir süre belirleyin. Örn. bir saat.

Faaliyet için malzemeler bulunur ve katılımcıların oturacağı masada hazır hale getirilir. Odayı ve masayı etkinlik için hazır ve davetkar hale getirin. Temiz hava, mümkünse su şişesi, mümkünse masanın üzerinde çiçekler. Basit ve çok az şey olsun ki faaliyeti engellemesin. Arka planda müzik olup olmayacağını değerlendirin.

2. Aşama

Katılımcılar şimdi materyallerin yanında yerlerini alır ve hazırlanırlar. Aktiviteyi mümkün olduğunca sessiz bir şekilde yapmaları söylenir. Başkalarıyla gereksiz yere konuşmayın ve eğer konuşursanız bunun odağınıza ne yaptığını dikkat edin.

Kendimizi burada olmaya ve doodle art adı verilen bir etkinlik yapmaya hazırlıyoruz. Bedeninizi ve nefes alışınızı fark edin. Bunu keşfetmek için birkaç dakikanızı ayırın. Fark edilen ne olursa olsun, ne hissettiğimizi kabul etme pratiği yapıyoruz. Ardından, şu anda ruh halinizin ne olduğunu fark edin. Ruh hali ne olursa olsun, gayet iyidir. Bir kenara itilmemelidir. Düşünceleri fark edin. Çok sayıda düşünce var mı ve düşüncelerin içeriği nedir?

3. Aşama

Eğitmen etkinliğin nasıl gerçekleştirilebileceğini gösterir - videodan takip edin.

Kompozisyon seçin: simetri/asimetri, uyum/dinamik, organik/çizgilerle, vb. Çizgiler, daireler, üçgenler ve diğer geometrik şekillerle çeşitlilik sağlayın. İnce ve kalın işaretleyici vuruşlarını çeşitlendirin.

Katılımcılar şimdi aktiviteye başlayabilir. Kağıt ve kalem bulur ve ilk çizgileri çizer ve ortaya çıkanlardan ilham alır ve ilerledikçe çizmeye devam eder.

Katılımcılar, aktiviteyi yapmanın nasıl bir his olduğunu fark etmeleri için sürekli olarak yönlendirilir. Beden rahat mı, zihin sakin mi, vb. Performans gösterme ve bunu "güzel" yapma dürtüsü var mı ve/veya sürecin içinde kalabiliyor musunuz? Diğer katılımcılardan "daha iyi" olmakla meşgul oluyor musunuz? Esas olan ürün değil, süreçtir.

4. Aşama

Eğitmen etkinliğin tamamlanmasını sağlar. Katılımcılar birkaç dakika oturur ve şu anda bedenlerini ve zihinlerini keşfetmeleri için yönlendirilir. Daha sonra, katılımcıların etrafta dolaşıp diğerlerinin karalamalarına baktığı bir zaman olabilir.

Katılımcılar birkaç kelimeyle etkinliği yapmanın nasıl bir şey olduğunu ve evde yalnız olduklarında bunu nasıl yapabileceklerini anlatırlar.

Belki de süreci bitirmek için bir karalama çerçeveselendirilmiştir.

Yansıtma:

Kaynakça :

Anne Marie Kirketerp: Health and well-being through craft activities(El sanatları faaliyetleri yoluyla sağlık ve esenlik)

Anne Marie Kirketerp: Craft psychology (Zanaat psikolojisi)

Lone Fjordback , Tatiana Chemi , Elvira Brattico : Art and mindfulness education for human flourishing (İnsanın gelişmesi için sanat ve farkındalık eğitimi)

6. Bahçedeki bir masada, terasta, bahçe evinde veya içeride malzemelerden bir sanat eseri yapın.

0. Aşama

Mümkünse, doğal malzemelerden yapılan sanatı gösteren bir video izleyin

1. Aşama

Faaliyet için belirli bir zaman ayrılır. Örn. 30-45 dk.

Etkinlik için malzemeler bulunur ve katılımcıların oturacağı masada hazır hale getirilir. Odayı ve masayı etkinlik için hazır ve davetkar hale getirin. Temiz hava, muhtemelen su şişesi, muhtemelen masanın üzerinde çiçekler. Basit ve çok az şey olsun ki faaliyeti engellemesin. Arka planda müzik olup olmayacağını düşünün.

2. Aşama

Katılımcılar şimdi materyallerin yanında yerlerini alır ve hazırlanırlar. Aktiviteyi mümkün olduğunca sessiz bir şekilde yapmaları söylenir. Başkalarıyla gereksiz yere konuşmayın ve eğer konuşursanız bunun odağınıza ne yaptığını dikkat edin.

Kendimizi burada olmaya ve doğal malzemelerden bir sanat eseri yapmak olan bir etkinlik yapmaya hazırlıyoruz. Bedeninizi ve nefes alışınızı fark edin. Keşfetmek için birkaç dakikanızı ayırın. Ne fark edilirse edilsin, ne hissettiğimizi kabul etme pratiği yapıyoruz. Ardından, şu anda ruh halinizin nasıl olduğunu fark edin. Ruh hali ne olursa olsun, gayet iyidir. Bir kenara itilmemelidir. Düşünceleri fark edin. Çok sayıda düşünce var mı ve düşüncelerin içeriği nedir?

3. Aşama

Eğitmen faaliyetin nasıl gerçekleştirilebileceğini gösterir - videoda takip edin.

Katılımcılar artık faaliyete başlar. Toplanan tüm malzemelerden ilham almanıza izin verin. Duyusal izlenimlerin gerçekleşmesine izin verin; malzemeler nasıl hissettiriyor, renkler, şekiller vb.

Katılımcılar sürekli olarak aktiviteyi yapmanın nasıl bir his olduğunu fark etmeye yönlendirilir. Beden rahat mı, zihin sakin mi, vs. Performans gösterme ve "güzel" yapma dürtüsü var mı ve/veya sürecin içinde kalabiliyor musunuz? Diğer katılımcılardan "daha iyi" olmakla meşgul oluyor musunuz? Merkezde olan ürün değil, süreçtir.

4. Aşama

Eğitmen etkinliğin tamamlanmasını sağlar. Katılımcılar birkaç dakika oturur ve şu anda bedenlerini ve zihinlerini keşfetmeleri için yönlendirilir. Daha sonra, katılımcıların etrafta dolaşıp herkesin ürettiği "eserlere" baktığı bir zaman olabilir.

Katılımcılar birkaç kelimeyle etkinliği yapmanın nasıl bir his olduğunu ve evde yalnız olduklarında bunu nasıl yapabileceklerini anlatırlar.

Yanıtıma :

Kaynakça:

Anne Marie Kirketerp: Health and well-being through craft activities(El sanatları faaliyetleri yoluyla sağlık ve esenlik)

Anne Marie Kirketerp: Craft psychology (Zanaat psikolojisi)

Lone Fjordback , Tatiana Chemi , Elvira Brattico : Art and mindfulness education for human flourishing (İnsanın gelişmesi için sanat ve farkındalık eğitimi)

7.Tekniğin başlığı: Karalama defteri

Genel tekniğe giriş

Karalama defteri, yaşlıların yaratıcı bir şekilde kendilerini ifade etmelerini desteklemek için kullanılabilecek bir tür iyileştirici faaliyettir. Bu teknik, fotoğraflar, kağıtlar, çıkartmalar, kurutulmuş bitkiler, sinema veya tiyatro gibi eski biletler, sanat ve el sanatları kategorisinden süsler, düğmeler ve diğer süslemeler gibi çeşitli malzemelerin kullanımıyla anıların ve deneyimlerin görsel bir temsilini oluşturmayı içerir. Scrapbooking, yaşlıların yaşam öyküleri üzerinde düşünmelerini sağlar ve aynı zamanda özsaygı, güçlenme ve refahı teşvik eder. Bir kendini ifade etme biçimi olarak karalama defteri, yaşlıların duygularını ve anılarını güvenli ve yaratıcı bir şekilde keşfetmelerine yardımcı olabilir. Aynı zamanda yaşlılar için hikayelerini ve deneyimlerini paylaşarak başkalarıyla bağlantı kurmanın bir yoludur. Aile, seyahat veya belirli bir olay gibi, proje boyunca yol gösterici bir konu olarak hizmet eden bir temanın seçilmesiyle başlar. Bu tema, yaşlıların fotoğraflarını, hatıralarını ve günlüklerini uyumlu ve ilgi çekici bir anlatı oluşturacak şekilde düzenlemelerine yardımcı olur.

Arşiv kalitesinde malzemeler kullanmak eserlerinin uzun ömürlü olmasını sağlar ve yaşlılar sayfalarını zenginleştirmek için çeşitli teknikler deneyebilirler. Bu teknikler arasında kağıtları katmanlamak, çıkartma ve kurdele gibi dekoratif unsurlar kullanmak, kalıpla kesilmiş şekiller eklemek ve köpük yapıştırıcıyla doku ve boyut eklemek sayılabilir. Yaşlılar karalama defterlerini daha da kişiselleştirmek için lastik damgalama ve kaligrafi gibi teknikler de kullanabilirler.

Karalama Defteri:

Yaşlıları anıları ve deneyimleri üzerine düşünmeye teşvik eder. Günlük tutma yoluyla, fotoğraflarının yanına anlamlı anekdotlar, başlıklar ve kişisel düşünceler yazabilir, eserlerine bağlam ve duygusal derinlik sağlayabilirler.

Yaşlılara dergilerden, kitaplardan, çevrimiçi kaynaklardan ve scrapbooking topluluklarından ilham alma fırsatı sunar. Çalışmalarını paylaşabilir, yeni teknikler öğrenebilir ve diğer meraklılarla bağlantı kurarak bir topluluk ve yaratıcılık duygusu geliştirebilirler. yaşlılar için bir sanat tekniği olarak karalama defteri, yaratıcılığın, hikaye anlatmanın ve anımsamanın keyfini birleştirir.

Anılarını sanatsal olarak korumalarına, hayat hikayelerini paylaşmalarına ve ödüllendirici ve ilgi çekici bir sanatsal uğraşta tatmin bulmalarına olanak tanır.

Faydaları:

- Hafıza geliştirme
- Yaratıcı Çözüm
- Sosyal ilişkiler ve bağlantılar
- Duygusal sağlık için stres azaltma
- Aile Geçmişinin Korunması
- Terapötik etkiler
- Fiziksel aktiviteye katılım

Gerekli Malzemeler:

Resimlerinizin ve anılarınızın ömür boyu kalıcı olmasını istiyorsanız, lignin ve asit içermeyen sayfalara sahip bir albüm veya karalama defteri seçin.

- Kağıt: Süslemeler ve arka planlar için çeşitli renk ve desenlerde asitsiz karalama defteri kağıtları.
- Yapıştırıcılar: Fotoğrafları ve kağıtları sayfalara yapıştırmak için çift taraflı bant, yapıştırıcı çubuklar veya fotoğraf köşeleri gibi fotoğrafa uygun yapıştırıcılar kullanın.
- Makaslar: Kağıt ve resimleri kesmek için bir dizi hassas, keskin makas.
- Kalem ve İşaretleyiciler: Günlük tutmak, etiketlemek ve sayfalarınıza ayrıntılar eklemek için arşiv kalitesinde kalemler ve keçeli kalemler kullanın.
- Dekoratif öğeler: Kalıp kesimler, çıkartmalar, kurdeleler, düğmeler ve rozetler gibi sayfalarınıza hava katan dekoratif parçalar.
- Resimler: Karalama defterinizde kullanmak istediğiniz resimlerin çıktısını alın veya toplayın. Fotoğraf için güvenli bir solüsyon püskürtüldüğünden veya asitsiz kağıda basıldığından emin olun.
- Bir cetvel ve kesme matı, kağıt ve fotoğraf gibi malzemeleri hassas bir şekilde ölçmek ve kesmek için yararlı araçlardır.
- Pullar ve Mürekkep Pedleri: Sayfalarınıza farklı desenler ve tasarımlar eklemek için arşivlik mürekkep pedleri ve damgalar kullanın.
- Sayfa koruyucuları, sayfalarınızı olası zararlardan ve aşınmalardan koruyan şeffaf plastik kılıflardır.
- Şablonlar ve Kalıplar: Şablonlar ve kalıplar, sitelerinizde tutarlı şekiller ve tasarımlar oluşturmanıza yardımcı olur.
- Saklama Kapları: Aletlerinizi, kağıtlarınızı ve süslemelerinizi düzenli tutmak için saklama kapları kullanın.
- Eski yayınlar ve Kitaplar: Vintage veya eklektik bir hava yaratmak için eski yayınlardan veya kitaplardan metin ve fotoğrafları yeniden kullanın.
- Köşe yuvarlatıcı adı verilen bir alet, resimlere ve kağıtlara köşelerinde cilalı bir görünüm vermek için kullanılır.
- Dekoratif Zımbalar: Vurgular ve kenarlıklar oluşturmak için kullanılan farklı formlardan yapılmış zımbalar.

- Desenli Bant: Sayfalarınız için çeşitli renk ve desenlerde dekoratif yapışkan bant.
- Günlük kartları: Fikirleri, anıları ve ayrıntıları not almak için kullanılan hazır veya el yapımı kartlardır.
- Kağıt düzeltici: Düzgün kenarlar ve düz kesimler oluşturmak için kullanılan bir alet.

Uygulama Talimatları

(egzersizleri aşamalı olarak açıklayan eğitmen/uygulayıcı ile doğrudan konuşun ve kavramı daha iyi açıklamak için gerekirse resim ekleyin)

Eğitmenler katılımcıları karşılamalıdır. Eğitmen, yaşlılara bu etkinlikle kendilerini ifade etmeleri, anılarını tazelemeleri ve sosyal bağlantı kurmaları için yaratıcı bir çıkış noktası sağlamak istediklerini açıklamalıdır. Bu teknik, katılımcılar için sorunsuz ve keyifli bir deneyim sağlayacaktır.

1. Aşama

Sıcak ve samimi bir karşılama ile başlayın. Daha sonra karalama defteri dünyasına genel bir bakış ve giriş yapın. Yaşlıları cesaretlendirmek ve onlara ilham vermek için tamamlanmış karalama defterlerinden örnekler sunun ve olasılıkları gösterin. Karalama defteri tutmanın yaşlılar için zihinsel ve duygusal avantajlarını tartışın.

2. Aşama: Malzemeleri Toplama

Her katılımcıya bir albüm, kağıt, yapıştırıcılar, makas, kalem ve süslemeler içeren temel bir karalama defteri seti verin. Her bir ögenin amacını açıklayın ve yapıştırıcıların ve aletlerin nasıl güvenli bir şekilde kullanılacağını gösterin.

3. Aşama : Tema Seçimi

Katılımcılara, aile, tatiller, hobiler veya ruh hallerini yansıtan başka herhangi bir konu gibi ilgi alanlarına göre albümleri için bir tema seçmelerinde yardımcı olun. Katılımcıları seçtikleri temaları grupla paylaşmaya teşvik ederek bir topluluk duygusu geliştirin.

4. Aşama: Fotoğraf ve Hatıra Eşyalarının Düzenlenmesi

Katılımcılara resimler ve hatıra eşyaları da dahil olmak üzere seçtikleri konuyla ilgili her türlü malzemeyi toplamaları için talimatlar verin. Karalama defteri hazırlamayı kolaylaştırmak için malzemeleri nasıl sınıflandıracakları ve düzenleyecekleri konusunda tavsiyelerde bulunun.

5. Aşama: Düzenin Tasarlanması

Fotoğrafları ve kağıtları eklemeyen önce, yerleşimi oluşturmak için bunları nasıl düzenleyeceğinizi gösterin. Görsel olarak çekici sayfalar için renkleri, desenleri ve dokuları birleştirmede yaratıcılığı teşvik edin.

6. Aşama: Kişisel Dokunuşlar Ekleme

Görsel çekiciliği artırmak için çıkartmalar, süslemeler ve diğer dekoratif unsurları ekleyin. Karalama defterini özel ve unutulmaz kılmak için el yazısıyla yazılmış yorumlar gibi kişisel dokunuşlar eklemenin ne kadar önemli olduğunu vurgulayın.

7. Aşama: Günlük Tutma ve Yansıtma

Anıların ve duyguların kaydedilmesi için günlük tutmanın önemini tartışın. Görsellere eşlik edecek düşünme ve hikaye anlatımı için ipuçları sağlayın.

8. Aşama: Paylaşım ve Kutlama

Katılımcıların hatıra defteri sayfalarını grupla paylaşabilmeleri için destekleyici ve kapsayıcı bir ortam yaratın. Karalama defterlerine kaydedilen anılar ve hikayeler üzerine konuşmayı teşvik edin.

9. Aşama: Kapanış Konuşması

Katılımcılara katılımları ve yaratıcılıkları için minnettarlığınızı ifade edin. Scrapbooking'i devam eden ve eğlenceli bir faaliyet olarak tanıttın.

Katılımcıların ihtiyaç ve tercihlerine göre hızı ve yardım düzeyini uyarlamayı unutmayın. Birlikte güzel ve anlamlı karalama defterleri oluşturma sürecinden keyif alın!

İpuçları

KARALAMA DEFTERİ İÇİN KONULAR

Yaşlıların scrapbooking ile keşfedebilecekleri birçok farklı konu vardır ve seçim genellikle kişisel tercihlere ve yaşam deneyimlerine bağlıdır. Karalama defteri için aşağıdaki temalar yaşlılar açısından ilginç olabilir:

- Hayatın Kilometre Taşları: Evlilikler, yıldönümleri, mezuniyetler ve emeklilikler gibi hayatınızdaki önemli olayları kaydedin.

- Aile Mirası: Eski aile resimlerini, anekdotları ve soyağacı verilerini aile ağacını takip eden bir karalama defterinde düzenleyin.
- Seyahat Maceraları: Anıları korumak için seyahatlerinizden ve tatillerinizden resimler, biletler ve hatıralar sergileyin.
- Arkadaşlık Albümü: Ortak anılarınız ve olaylarınızla dolu bir hatıra defteri tutarak arkadaşlarınızı birbirine bağlayan ilişkileri onurlandırın.
- İlgi Alanları ve Hobiler: İster yemek pişirmek, ister sanat, bahçecilik veya başka bir şey olsun, yaşlı bir kişinin tutkularını vurgulayın.
- Askerlik Hizmeti: Silahlı kuvvetlerde geçirdiğiniz zamanı, oradaki deneyimlerinize adanmış bir karalama defteri ile onurlandırın ve hatırlayın.
- Tatiller ve Kutlamalar: Noel, yıldönümleri veya aile buluşmaları gibi belirli günler veya tatiller için karalama defterleri hazırlayın.
- Hafıza Şeridi: Hafıza şeridinde bir yolculuk yapmak için erken yetişkinlik döneminizi, okul yıllarınızı ve çocukluk anılarınızı kaydedin. Yaşlılar, çeşitli konulardaki yaşam deneyimlerini, bilgeliklerini ve düşüncelerini paylaşmaya davet edilmelidir.
- Miras Projesi: Kişisel bir miras bırakmanın bir yolu olarak hayat derslerini, idealleri ve anekdotları paylaşan bir karalama defteri oluşturun.
- Hayvanlar ve Evcil Hayvanlar: Çok sevdiğiniz hayvanlarınızın resimlerini ve onlarla geçirdiğiniz anları içeren bir hatıra defteri hazırlayın.
- Toplum Katılımı: Bir yaşlının gönüllü olduğu, sivil işlere katıldığı veya mahalle etkinliklerini desteklediği yolları vurgulayın.
- Favori Tarifler: Ailenizin mutfak geleneklerini, favori tariflerini ve yemek pişirme anılarını içeren bir karalama defteri oluşturun.
- Yaratıcı Çalışmalar: Bir yaşlının sanatsal ya da el becerisine dayalı ilgi alanları varsa, yaratıcı yolculuklarının bir kaydı olarak bir karalama defteri tutun.
- Teknoloji Evrimi: Teknolojinin zaman içindeki evrimini, eski cihazları, görüntüleri ve hatıraları da dahil ederek belgeleyin.
- Aşk Hikayesi: Kur yapma, ilişkilerindeki dönüm noktaları ve kıdemli bir çiftin ortak deneyimlerine adanmış bir karalama defteri oluşturun.
- Başarılar ve Onurlar: Bir son sınıf öğrencisinin yaşamı boyunca elde ettiği onurları, ödülleri ve ayrıcalıkları vurgulayın.
- Fırtınalara Karşı Koyma: Bir son sınıf öğrencisinin zorlukların üstesinden nasıl geldiğini ve sebat ettiğini göstererek içsel gücünü ve direncini yakalayın.

Döngüsel ekonomi ve çevre dostu bir yaklaşımı karalama defterine dahil etmek, onu sürdürülebilir ve çevreye duyarlı bir faaliyet haline getirmeye yardımcı olabilir. İşte bunu yapmanın bazı yolları:

- Geri dönüştürülmüş malzemeler kullanın: Yaşlıları karalama defterleri için eski gazeteler, dergiler veya diğer kağıt ürünleri gibi geri dönüştürülmüş malzemeler kullanmaya teşvik edin. Bu, atıkların azaltılmasına yardımcı olur ve döngüsel ekonomiyi destekler.

- Çevre dostu ürünler seçin: Yapıştırıcı, çıkartma ve diğer dekoratif unsurları seçerken sürdürülebilir malzemelerden yapılmış çevre dostu seçenekleri tercih edin. Bu, faaliyetin çevresel etkisini azaltmaya yardımcı olur.
- Dijital karalama defteri araçlarını kullanın: Fiziksel malzemelere olan ihtiyacı tamamen ortadan kaldıran dijital karalama defteri araçlarını kullanmayı düşünün. Bu yaklaşım daha sürdürülebilirdir ve ayrıca daha fazla esneklik ve yaratıcı seçenek sunar.
- Eski albümleri yeniden değerlendirin: Yaşlıları, eski sayfaları yeniden kullanarak veya yeni projelere dahil ederek eski karalama defterlerini yeniden kullanmaya teşvik edin. Bu, atıkların azaltılmasına yardımcı olur ve döngüsel ekonomiyi destekler.
- Karalama defteri malzemelerini paylaşın: Yaşlıları hatıra defteri malzemelerini arkadaşları, aile üyeleri veya diğer yaşlılar gibi başkalarıyla paylaşmaya teşvik edin. Bu, yeni malzemelere olan ihtiyacı azaltmaya yardımcı olur ve döngüsel ekonomiyi destekler.

Döngüsel ekonomi ve çevre dostu yaklaşımın karalama defterlerine uygulanması, yaşlıların anılarını ve deneyimlerini sergileyen sürdürülebilir ve çevreye duyarlı bir faaliyetten keyif almalarını sağlayacaktır.

Karalama defteri, kişisel deneyimleri, olayları ve anıları korumak ve sergilemek için albümler veya anı kitapları oluşturmayı içeren popüler bir hobidir. Fotoğraflar, hatıra eşyaları ve çıkartmalar, süslemeler ve kağıt gibi dekoratif unsurlar kullanarak kişinin hayat hikayesini belgelemenin yaratıcı bir yoludur. Karalama defteri hazırlama süreci, genellikle bir hikâye anlatmak veya belirli bir anı yakalamak amacıyla fotoğrafların ve diğer materyallerin görsel olarak hoş ve anlamlı bir şekilde seçilmesini ve düzenlenmesini içerir.

Hall ve Buzwell'e (2009) göre scrapbooking'in popülaritesi son yıllarda insanların yaşamlarını belgeleme ve anılarını koruma arayışıyla artmıştır. Karalama defteri tutmanın, bireylerin olumlu deneyimler üzerinde düşünmelerine ve duygularıyla bağlantı kurmalarına olanak tanıdığı için stresi azaltmak ve ruh halini iyileştirmek gibi terapötik faydaları olduğu bulunmuştur (Grainger, 2017). Ayrıca, bireylerin anılarını ve hikayelerini sevdikleriyle paylaşmalarına olanak sağlayarak aile bağlarını teşvik edebilir ve ilişkileri güçlendirebilir (Rosenberg, 2010).

Kişisel anıları ve deneyimleri scrapbooking yoluyla belgelemek ve korumak yaratıcı ve tatmin edici bir çabadır. İç gözlem ve kişisel gelişim için bir araç olabileceği gibi, aile bağları oluşturmanın ve sevdiklerinizle bağ kurmanın da bir yolu olabilir.

8. Yaşlılar için Sanat ve İyileştirici Dikim

Genel tekniğe giriş

(ilgili sanatla ilgili olarak önerdiğiniz tekniklerin özelliklerini ayrıntılı olarak açıklayın, örneğin müzik, dans, resim vb. Bu tür sanatları kullanmanın öğrencilere sağlayabileceği genel faydaları da açıklayın)

Doğa ve Yaratıcılık Aracılığıyla Esenliğin Oluşturulması

Yaşlıların refahını artırmak için kullanılacak tekniklerden biri, bahçeciliğin faydalarını sanatsal ifade ile birleştiren yenilikçi ve bütünsel bir yaklaşım olarak algılanan Sanat ve iyileştirici dikimdir. Bu bahçecilik tedavi şekli, doğayla iç içe olmanın ve sanatsal faaliyetlere katılmanın fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlık üzerindeki önemli etkisini dikkate almaktadır. Amaç, tipik veya geleneksel bahçeciliğin ötesine geçerek yaşlılara sosyal etkileşim, kişisel gelişim ve yeniden canlandırılmış bir amaç duygusu için şans veren kapsayıcı ve erişilebilir alanlar tasarlamak ve yaratmaktır. Yaşlılar sanat ve iyileştirici dikimden faydalanabilir çünkü bu yaklaşım, yaşlı bireylerin genel sağlık ve refahını desteklemek için bahçelerin kasıtlı olarak tasarlanmasını ve yetiştirilmesini içerir. Bu yaklaşım, bitkiler ve doğa ile etkileşimin terapötik faydalarını içerir ve duyuları uyarmak ve kendini ifade etmeyi teşvik etmek amacıyla yaratıcı unsurları entegre eder. Resim, el işi veya heykel gibi sanatsal faaliyetleri bahçe deneyimine dahil ederek geleneksel bahçe kavramının ötesine geçer. Bu çok boyutlu yaklaşım, yaşlıların benzersiz gereksinimlerine ve tercihlerine hitap eden bir ortam yaratmak için yaşlıların fiziksel ve bilişsel kapasitelerini dikkate alır.

Amaçlar: Fiziksel Sağlığın Teşvik Edilmesi

- Nazik Egzersizler Yapmak
- Erişilebilir Alanlar Yaratmak
- Bilişsel Fonksiyonların Uyarılması
- Öğrenme ve Bilgi Paylaşımı.
- Hafıza Geliştirme
- Duygusal Esenliğin Teşvik Edilmesi
- Başarı Duygusu
- Stres Azaltma
- Sosyal Bağlantıyı Teşvik Etmek
- Topluluk Binası
- Grup Faaliyetleri
- Uyarıcı Duyusal Deneyimler
- Çeşitli Bitki Seçimi

- Sanatsal İfade
- Amaç ve Anlam Duygusunun Geliştirilmesi
- Doğa ile Kişisel Bağlantı
- Topluluğa Katkıda Bulunmak

Faydaları:

- Fiziksel Esenlik
- Geliştirilmiş Esneklik ve Hareketlilik
- Geliştirilmiş Güç
- Sosyal ilişkiler ve bağlar
- Paylaşılan Deneyimler
- Ekip faaliyetleri
- Duyusal ve bilişsel Uyarım
- Farkındalık
- Bütünsel ve duygusal esenlik
- Hafıza Geliştirme
- İyileştirilmiş Ruh Hali ve Ruh Sağlığı, Pozitif Ruh Hali
- İyileştirici Ortam
- Azaltılmış İzolasyon
- Stres Azaltma
- Yaratıcı İfade
- Doğa Terapisi ve çevre bilinci
- Geliştirilmiş Yaşam Kalitesi

Gerekli malzemeler: hangi malzemelerin gerekli olduğunu listeleyin

Belirli faaliyetlere ve bahçe projesinin boyutuna bağlı olarak, yaşlılar için sanat ve terapötik ekim için farklı ekipmanlar gerekecektir. Aşağıda, bu tür görevler için yararlı olabilecek araçların genel bir envanteri verilmiştir:

Bahçe Aletleri ve diğer gerekli bahçe ekipmanları:

- Budama makası veya bahçe makası
- Hafif tırmıklar
- Ergonomik bahçe eldivenleri
- Dizlikler veya diz koruyucuları
- Kolay erişim ve daha az eğilme için yükseltilmiş yataklar
- Çok yönlü ekim seçenekleri için konteyner saksılar
- Sulama ekipmanları (sulama kutuları, ayarlanabilir nozullu hortumlar, verimli sulama için damlama sistemleri)

Oturma ve Dinlenme Alanları:

- Molalar için rahat banklar veya sandalyeler

- Güneşten korunmak için gölgeli alanlar

Eğitim Malzemeleri:

- Bahçecilik dergi ve kitapları
- Kaynakça malzemeleri

Sanat Gereçleri:

- Boya ve fırçalar
- Boş tuvaler veya boyama etkinlikleri için kağıtlar
- Yaratıcı projeler için el işi malzemeleri (örn. teneke kutular, saksılar, mozaik karolar, yapıştırıcı)

Duyusal Unsurlar:

- Duyuları canlandırmak için aromatik bitkiler (nane ve lavanta gibi);
- Dış mekan müzik aletleri veya rüzgar çanları
- Dokulu yollar (dokulu karolar veya pürüzsüz taşlar gibi).
- Topluluk ve İşbirliği Araçları:
- Ortak ekipman ve malzemelerin depolanması için odalar;
- büyük ortak çalışma alanları veya ortak bahçe alanları;
- grup etkinlikleri için kayıt sayfaları veya takvimler

Güvenlik Ekipmanları ve Erişilebilirlik Donanımları:

- İlk yardım çantası
- Güneşten korunmak için güneş kremi ve şapkalar
- Yürüyüş yollarında kaymaz yüzeyler
- Özel ihtiyaçları olan bireyler için hareketlilik yardımcıları
- Denge korkulukları veya destekleri

Çevresel Hususlar:

- Organik atıkların geri dönüşümü için gübre kutuları
- Yağmur varilleri veya su toplama sistemleri

Uygulama Talimatları

(egzersizleri aşamalı olarak açıklayan eğitmen/uygulayıcı ile doğrudan konuşun ve kavramı daha iyi açıklamak için gerekirse resim ekleyin)

Adım adım Sanat ve İyileştirici Dikim Etkinlikleri nasıl uygulanır

1. Aşama: Hazırlık Aşaması

Her katılımcının fiziksel yetenekleri ve özel ihtiyaçları ve/veya gereksinimleri hakkında ayrıntılı bir değerlendirme yapın. Bahçenin düzenini tasarlayın, oturma yerleri, özel sanat alanları ve erişilebilirliği göz önünde bulundurun. Tüm ekipmanların, sanat malzemelerinin ve bahçe aletlerinin iyi düzenlendiğinden ve kolayca erişilebilir olduğundan emin olun. Oturma bölümlerini, yükseltilmiş yatakları veya kapları ve diğer gerekli güvenlik unsurlarını monte edin. Katılımcıların keşfetmesi için bahçecilik kitapları veya referans materyalleri düzenleyin. Güvenlik kurallarının tüm katılımcılar için açık olduğundan emin olun.

2. Aşama: Bahçeciliğin Temelleri Atölyesi

Programa sıcak bir karşılama ile başlayın ve oturum (atölye) başlamadan önce tanışma faslı yapın. Programın kısa bir tanımını yapın, hedeflerini ve katılımcılar için bütünsel faydalarını vurgulayın.

Tohum ekimi, sulama ve bitkilerin bakımı gibi konuları içeren temel bahçecilik teknikleri üzerine bir atölye çalışması düzenleyin. İşbirlikçi bir öğrenme atmosferi ve işbirlikçi bir öğrenme ortamı yaratmak için diyalog ve sorgulamaları teşvik etmek üzere soru ve tartışmaları teşvik edin.

Mevcut sanat malzemelerini ve olası yaratıcı görevleri açıklayarak programın sanatsal yönünü tanıttın. Bahçeciliği sanatsal ifade ile bütünleştirmenin iyileştirici etkilerini vurgulayın.

3 Aşama: Sanat Etkinlikleri ve Bahçecilik Uygulamaları

Katılımcıları tohum ekme, yabancı otları temizleme veya halihazırda var olan bitkilere bakma gibi pratik bahçecilik görevlerine ve faaliyetlerine dahil edin. Rehberlik ve destek sağlayın, ayrıca herkesin kendi hızında katılabileceğinden emin olun.

Sanatsal ifade üzerine bir oturum başlatarak katılımcıların saksı boyamalarına, bahçe işaretleri oluşturmalarına veya diğer yaratıcı proje ve görevlere katılmalarına izin verin. Kendini ifade etmek için rahat ve teşvik edici bir atmosfer yaratabilecek ekip çalışmasını vurgulayın.

Grubun bir bahçe heykeli veya bir topluluk duvar resmi yapmak gibi ortak bir sanat projesi üzerinde birlikte çalışmasını sağlayın. Ekip çalışmasını ve ortak aklı vurgulayın.

4. Aşama: İyileştirme Teknikleri ve kendini yansıtma

Bahçe ortamında meditasyon, yoga veya hafif egzersiz gibi iyileştirici uygulamaları tanıtın. Katılımcıların rahat olduğundan emin olun ve gerektiğinde değişiklikleri ayarlayın.

Katılımcılar için deneyimleri üzerine düşünebilecekleri bir alan yaratın. Grup tartışmalarını teşvik ederek bireylerin fikirlerini, duygularını ve edindikleri içgörülerini ifade edebilmelerini sağlayın.

5. Aşama: Topluluk Oluşturma ve Geliştirme

Sulama, yabancı otları temizleme ve budama dahil olmak üzere rutin bahçe bakımı için bir plan yapın. Sorumluluk duygusunu geliştirmek için katılımcıları belirli görevleri üstlenmeye teşvik edin.

Grup piknikleri, bahçe temalı kutlamalar veya eğitim atölyeleri gibi düzenli topluluk oluşturma etkinlikleri ve faaliyetleri planlayın. Ekip çalışması ve ortak başarı hissini teşvik edin. Paskalya, Cadılar Bayramı veya Noel gibi yıllık kutlamaları ve diğerlerini kullanabilirsiniz. Faaliyetleri planlarken mevsimsel değişiklikleri göz önünde bulundurun ve katılımcıları yılın farklı zamanlarında bitkilerin benzersiz özellikleri konusunda eğitin.

İpuçları

- Belirli bir uzmanlık ve çeşitli bakış açıları sağlamak istiyorsanız, konuk oturumları için bahçıvanlar, sanatçılar veya terapistler gibi yerel konukları ve uzmanları davet edin.
- Katılımcılara bahçecilik günlükleri vermek ve deneyimlerini, içgörülerini ve iç gözlemsel düşüncelerini kaydetmek için atölye çalışmaları boyunca günlük tutmayı teşvik edin.
- Eğitim materyallerini daha ilgi çekici hale getirmek için oyunlar veya bitki tanımlama sınavları gibi interaktif bileşenler kullanın.
- Katılımcıların kültürel geçmişlerini yansıtan çeşitli bitki örtüsü ve sanatsal parçalara ve sanat unsurlarına yer vererek kültürel tercihleri ve hassasiyetleri göz önünde bulundurun.
- Katılımcıları doğa ve bahçecilikle olan bağlantılarını evde de sürdürmeleri için teşvik edin.
- Bir Hafıza Duvarı Oluşturun - katılımcıların sanat eserlerini, fotoğraflarını ve diğer hatıra eşyalarını sergileyebilecekleri bir alan oluşturarak yolculuklarının görsel bir temsilini oluşturun.
- Döngüsel ekonomi ilkelerinin sanat ve yaşlılar için terapötik ekim bağlamında uygulanması sürdürülebilirliğe ve kaynak verimliliğine katkıda bulunabilir. İşte dikkate alınması gereken on önemli hususun bir listesi:

- İstenmeyen eşyaların, paletlerin veya kullanılmayan konteynerlerin bahçe dekoruna dönüştürülmesi gibi sanat projeleri için kaynakların geri dönüşümünü teşvik edin.
- Bahçe ve sanat faaliyetlerinde kullanılan plastik kaplar veya ambalaj malzemeleri gibi organik olmayan atıklar için özel geri dönüşüm kutuları sağlayın.
- Geri kazanılmış malzemelerin bağışlanması için yerel işletmelerle ittifaklar kurarak toplum içinde döngüsel bir ekonomi halkasını teşvik edin.
- Ekipmanın yeniden kullanımını teşvik etmek ve yeni kaynak ihtiyacını azaltmak için katılımcıları yenilenmiş veya kullanılmış bahçe aletlerini araştırmaya teşvik edin.
- Bahçe işlerinden kaynaklanan organik atıkları işlemek ve bahçe için besin değeri yüksek gübre üretmek için bir organik gübre sistemi kurun.
- Su israfını en aza indirmek ve verimli su kullanımını teşvik etmek için yağmur suyu hasadı veya kapalı döngü sulama sistemi gibi su tasarrufu önlemleri uygulayın.
- Biyoçeşitliliği desteklemek, ulaşım emisyonlarını azaltmak ve yerel ekosistemlerin sağlığını desteklemek için yerel kaynaklı ve yerli bitkilere öncelik verin.
- Bahçe alet ve ekipmanlarının tamir ve bakım atölyelerini gerçekleştirerek kullanım ömürlerini uzatın ve yeni alım ihtiyacını azaltın.

İpuçları - malzemeler

- Yararlı olabilecek Terapötik Unsurlar:
- Belirlenmiş meditasyon alanları için meditasyon minderleri veya matları
- Hafif egzersiz malzemeleri (örn. yoga matları, direnç bantları)
- Rahatlatıcı fon müziği veya doğa sesleri