



Avrupa Birliği tarafından
finanse edilmektedir



ERA projektas

WP3 Eko-meno terapijos įrankių rinkinys

ANKARA HACI BAYRAM VELI UNIVERSITETAS

Ekologinio marmuro menas pagyvenusių žmonių gerovei

1. Pagrindinė informacija

Įrankio pavadinimas:	Ekologinio marmuro menas pagyvenusių žmonių gerovei
Būtinasis nustatymas: (Pažymėkite arba įrašykite, kur tai vyksta – pvz., sodas, klasė, bendruomenės erdvė, internete, neprisijungus ir pan.)	☒ Vidinis/Lauko ☒ /Hibridinis ☐ Šis įrankis bus naudingas įgyvendinant: - AHBVU dirbtuvėse, meno studijose ar klasėse, - arba kaimo bendruomenių centruose, pagyvenusių žmonių asociacijose ar vietos savivaldybių erdvėse. Abiejose vietose galima saugiai ir prižiūrimai naudotis marmuravimo medžiagomis. Lauko užsiėmimai gali apimti natūralių dažų demonstracijas arba trumpus pasivaikščiojimus gamtoje, kad būtų galima aptarti spalvas, tekstūras ir aplinkos įkvėpimo šaltinius.

Šioje veikloje dalyviai supažindinami su marmurinio rašto meno kūrinio kūrimo procesu, naudojant tradicinius ebru metodus ir ekologiškus natūralius pigmentus. Įrankis skatina jutiminį įsitraukimą, emocinę išraišką ir aplinkosauginį sąmoningumą, kviečiant dalyvius stebėti spalvų tėkmę, liesti natūralius pigmentus ir kurti raštus, atspindinčius prisiminimus ir asmenines prasmes.

Užsiėmimas padeda atlikti šiuos veiklos etapus:

- Įvadas:** Trumpas pristatymas apie gamtinius pigmentus, tvarumą ir marmuro kultūrinės šaknis.
- Paruošimas:** Vedėjai paruošia supaprastintą marmuravimo padėklą, ekologiškus dažus (pvz., graikinių riešutų lukštų ekstraktą, burokėlius, ciberžolę) ir natūralius teptukus.
- Meninis procesas:** dalyviai lašina pigmentus ant vandens paviršiaus, stebi judėjimą ir kuria piešinius naudodami šukas ar pagaliukus.
- Perkėlimas ir refleksija:** Užbaigti raštai perkeliama ant popieriaus; dalyviai apmąsto spalvas, emocijas ir gamtos įkvėpimus.
- Diskusija:** Fasilitatoriai susieja patirtį su aplinkosauginiu sąmoningumu, gamtos ciklais ir tvariomis meno praktikomis.

Ši priemonė tiesiogiai prisideda prie ERA tikslų įgyvendinimo, padėdama įgyvendinti šią veiklą:

- Kultūriniu požiūriu aktualaus, ekologiškai sąmoningo kūrybinio įrankio kūrimas
- Marmuravimo technikų pritaikymas kaimo gyventojų poreikiams
- Teikti specialistams ir praktikams skirtą kartojamą mokymo turinį

2. Sąsaja su aplinkosauginiu ugdymu ir ekologinio meno terapijos principais:

Finansuojama Europos Sąjungos. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar nacionalinės agentūros nuomones. Nei Europos Sąjunga, nei nacionalinė agentūra negali būti laikomos už jas atsakingomis. Projekto numeris: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

Ši priemonė integruoja aplinkosauginio švietimo ir ekologinio meno terapijos principus, derindama tradicinį marmuravimo meną su tvariomis, gamtos pagrindu sukurtomis medžiagomis. Užsiėmimas supažindina vyresnio amžiaus dalyvius su pigmentų ekologine kilmė, natūraliais dažų šaltiniais ir aplinkai atsakingomis meno praktikomis.

Naudodami natūralius dažus, tokius kaip graikinių riešutų lukštai, ciberžolė, burokėliai ir žemės pigmentai, dalyviai įgyja supratimo, kaip menines medžiagas galima atsakingai gauti ir naudoti nekenkiant aplinkai. Vedėjai trumpai aptaria natūralius ciklus, augalinius dažus ir „pėdsakų nepalikimo“ koncepciją, sustiprindami tvarų mąstymą.

Ekomeno terapijos požiūriu, marmuravimas siūlo raminančią, sensorinius pojūčius lavinančią patirtį, kuri skatina emocijų reguliavimą, sąmoningumą ir kognityvinę stimuliaciją. Spalvų judėjimas vandenyje skatina regimąjį susikaupimą ir atsipalaidavimą, o lytėjimo ir stebėjimo elementai padeda vyresnio amžiaus dalyviams atkurti ryšį su savo pojūčiais ir prisiminimais. Marmuravimo nenusipėjumumas ir natūralus sklendumas skatina saviraišką be spaudimo kurti „tobulą“ meno kūrinį.

Veikla taip pat skatina gilesnį emocinį ryšį su gamta, pabrėžiant organiškas spalvų, tekstūros ir judėjimo savybes. Dalyviai kviečiami apmąstyti, kaip natūralūs pigmentai jiems primena metų laikus, kraštovaizdžius ar asmeninę patirtį. Šis refleksijos procesas stiprina aplinkos vertinimą ir ugdo atsakomybės už vietos ekosistemas jausmą.

Apskritai, „Eco-Marbling“ integruoja aplinkosauginį mokymąsi su meniniu tyrinėjimu, leisdamas vyresnio amžiaus žmonėms ugdyti ekologinį sąmoningumą ir kartu pasinaudoti kūrybinės raiškos terapiju poveikiu.

3. Vedėjo gairės

Fazė	Aprašymas
Fasilitatoriaus vaidmuo:	Moderatorius atlieka palaikantį, skatinantį ir saugumą užtikrinantį vaidmenį visos ekologinio marmuro piešimo veiklos metu. Jo pagrindinis tikslas yra skatinti emocinį komfortą, kūrybinę laisvę ir ekologinį sąmoningumą, o ne vertinti meninę kokybę. Moderatoriai turėtų: • Pateikite aiškias, paprastas ir nuoseklias instrukcijas, pritaikytas vyresnio amžiaus dalyviams. • Pristatykite natūralius pigmentus ir paaiškinkite jų reikšmę aplinkai. • Atkreipkite dėmesį į fizinius apribojimus (drebulį, ribotą rankų jėgą, regėjimo sutrikimus) ir pasiūlykite adaptyvią atramą. • Skatinkite dalyvius tyrinėti marmuravimo raštus nebijant „klaidų“, stiprinant priėmimą ir sąmoningumą. • Skatinti refleksyvų dialogą apie spalvas, prisiminimus ir jausmus, kuriuos sukelia marmuravimo procesas. • Palaikykite ramų, kantrų toną ir koreguokite tempą pagal dalyvių energijos lygį. • Monitoriaus saugumas – užtikrinant neslidžias grindis, stabilias sėdėjimo vietas ir tinkamą stalo aukštį.

Finansuojama Europos Sąjungos. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar nacionalinės agentūros nuomones. Nei Europos Sąjunga, nei nacionalinė agentūra negali būti laikomos už jas atsakingomis. Projekto numeris: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

Fazė	Aprašymas
Igyvendinimo patarimai:	☐ Iš anksto paruoškite padėklus ir pigmentus, kad vyresnio amžiaus dalyviai nepavargtų. Dalyviams, turintiems ribotus smulkiosios motorikos įgūdžius, naudokite didelėmis rankenomis pagamintus lašintuvus arba teptukus. Siūlykite tiek natūralius, tiek tradicinius pigmentus, tačiau pabrėžkite ekologiškas parinktis. Pradėkite nuo trumpų kvėpavimo pratimų, kurie pagerins susikaupimą ir sumažins nerimą. Naudokite žodinius ženklus, tokius kaip: „<i>Stebėkite, kaip spalva plūduriuoja – tarsi lapai vandenyje.</i>“ „<i>Nėra teisingo ar neteisingo modelio; kiekvienas judesys pasakoja istoriją.</i>“ Leiskite dalyviams padėti vieni kitiems stiprinti socialinį įsitraukimą. Leiskite šviesius gamtos garsus fone (nebūtina), kad padidintumėte atsipalaidavimą. Pateikite minimalų, bet palaikantį atsiliepimą („Jūsų spalvos gražiai liejasi“). Skatinkite tempą – darykite pertraukas, kad išvengtumėte per didelės stimuliacijos ar nuovargio.
Adaptacijos:	Esant ribotai rankų jėgai: - Naudokite lengvus įrankius, storesnius šepetėlius arba lašintuvus su minkštomis lemputėmis. - Prireikus teikti pagalbą iš rankų į rankas. Kognityvinio nuosmukio atveju: - Naudokite trumpus, pasikartojančius nurodymus ir vaizdines korteles su užrašais. - Pademonstruokite kiekvieną veiksmą, užuot pasikliaavę vien žodinėmis gairėmis. Dėl regėjimo sutrikimų: - Naudokite didelio kontrasto natūralius pigmentus (geltoną ciberžolę, tamsų riešutą, ryškią burokėlių spalvą). - Po padėklais padėkite balto popieriaus, kad pagerintumėte matomumą. Dėl judėjimo problemų: - Užuot tikėjęsis judėjimo, dalyviams atneškite marmurinių padėklų. - Naudokite reguliuojamo aukščio stalus arba padėklus ant kelių. Dėl emocinio jautrumo: - Leiskite dalyviams praleisti žingsnius, kurie atrodo neįveikiami. - Taikykite įžeminimo technikas (gilus kvėpavimas, natūralių teptukų ar pigmentų lietimasis). Kaimo vietovėms: - Naudokite vietoje prieinamus pigmentus (žemės atspalvius, riešutmedžio, svogūno odelės, granato odelės).

Fazė	Aprašymas
	Įtraukite trumpas akimirkas lauke, kad stebėtumėte natūralias spalvas (jei leidžia oras).

4. Poveikio ir efektyvumo matavimas:

Vertinimai prieš ir po intervencijos:

Prieš ir po veiklos naudokite tuos pačius daiktus pokyčiams matuoti.

A. Aplinkosauginis sąmoningumas ir bendravimas su gamta

- Jaučiu ryšį su natūraliomis spalvomis ir aplinkoje randamais elementais.
- Pripažįstu, kad natūralios medžiagos (augalai, žemės pigmentai) gali būti naudojamos mene.
- Labiau suprantu, kaip gamta veikia spalvas, raštus ir tekstūras.
- Aš labiau kreipiu dėmesį į mane supančias aplinkos detales.

B. Aplinkosaugos sąvokų ir tvaraus elgesio supratimas

- Suprantu skirtumą tarp natūralių pigmentų ir sintetinių medžiagų.
- Žinau, kodėl ekologiškos meno medžiagos yra naudingos aplinkai.
- Kasdieniam gyvenime esu labiau linkęs pakartotinai naudoti arba perdirbti medžiagas.
- Stengiuosi mažinti atliekų kiekį ir taupyti energiją namuose.

C. Meninis pasitikėjimas savimi ir kūrybinė raiška

- Jaučiuosi užtikrintai dalyvaudamas marmuravimo (ebru) užsiėmimuose.
- Galiu išreikšti savo emocijas ar prisiminimus spalvomis ir raštais.
- Man patinka dirbti su marmuravimo įrankiais, teptukais ir natūraliais pigmentais.

D. Gerbūvio rodikliai

- Marmuravimo užsiėmimo metu jaučiuosi ramus ir atsipalaidavęs.
- Spalvų judėjimas vandenyje padeda man jaustis emociškai subalansuotai.
- Jaučiuosi mažiau įsitempęs po dalyvavimo šioje veikloje.
- Mėgstu bendrauti su kitais kūrybinių užsiėmimų metu.

E. Kognityvinis ir sensorinis įsitraukimas

- Ši veikla padeda man prisiminti praeities patirtį ar istorijas.
- Darbas su tekančiomis spalvomis pagerina mano susikaupimą ir dėmesį.
- Galiu lengviau atpažinti skirtingas gamtos spalvas ir tekstūras.

F. Trumpi atviri klausimai

- Prieš:** „Ką jums primena spalvos ar natūralūs pigmentai?“

- **Po:** „Ką išmokote ar pajutote marmuro formavimui naudodami natūralius pigmentus?“

G. Fasilitatoriaus stebėjimo rodikliai

- Dalyvis išliko įsitraukęs į procesą viso proceso metu.
- Dalyvis pademonstravo pagerėjusį sensorinį susikaupimą.
- Dalyvis socialiai bendravo su bendraamžiais.
- Dalyvis išreiškė teigiamas emocijas arba prisiminimus.
- Dalyvis saugiai ir patogiai tvarkė medžiagas.

5. Aplinkosaugos ir tvarumo aspektas

Ekologinis aspektas:	Ekologinio marmuro formavimo programa skatina aplinkosauginį sąmoningumą, pabrėždama natūralių, augalinės kilmės pigmentų, o ne sintetinių dažiklių naudojimą. Dalyviai sužino, kaip spalvas galima sukurti iš tvarių šaltinių, tokių kaip graikinių riešutų lukštai, burokėliai, ciberžolė, granatų odelės ir žemės pigmentai. Tai supažindina vyresnio amžiaus žmones su ekologiškos meninės praktikos koncepcija, parodant, kad kūrybiškumui nereikia kenksmingų cheminių medžiagų ar vienkartinį medžiagų. Marmuravimo užsiėmimas vizualiai parodo, kaip gamtos elementai elgiasi vandenyje, padėdamas dalyviams suprasti natūralius procesus, skysčių dinamiką ir organinį spalvų judėjimą. Vedėjai pabrėžia kiekvienos medžiagos ekologinę kilmę ir paaiškina, kaip tradicinis marmuravimas istoriškai priklausė nuo gamtos išteklių, sustiprindamas ryšį tarp kultūros paveldo ir aplinkos apsaugos. Šis pratimas iliustruoja tvarų elgesį, naudojant daugkartinio naudojimo padėklus, mažo poveikio medžiagas ir biologiškai skaidžias spalvas taip, kad atliekų kiekis būtų kuo mažesnis. Dalyviai sužino, kaip maži, išradingi pasirinkimai, pavyzdžiui, natūralių pigmentų naudojimas ar vandens perdirbimas, prisideda prie aplinkosaugos.
Bendruomenės poveikis:	Ekologinio marmuro piešimo veikla gali sukelti ažiotažą kaimo bendruomenėse, pristatant aplinkai atsakingą meną. Kai dalyvių marmuro piešiniai eksponuojami vietos bendruomenės erdvėse, senjorų centruose ar universitetų koridoriuose, šios ekspozicijos didina informuotumą apie ekologišką praktiką grožį ir vertę. Ši veikla taip pat stiprina bendruomenės sanglaudą, suburdama akademikus, vyresnio amžiaus dalyvius ir vietos gyventojus bendrai kūrybinei patirčiai. Kartų sąveika – pavyzdžiui, studentai padeda vyresnio amžiaus suaugusiesiems – padeda perduoti

	kultūrinės žinias apie marmuro apdirbimą ir keistis aplinkosaugos išmintimi. Be to, ši veikla skatina kaimo bendruomenės tyrinėti ir švęsti vietos gamtos išteklius, įkvepiant būsimus seminarus ar bendruomenės inicijuotas iniciatyvas, skirtas natūraliems dažams, atliekų mažinimui ar tvariam menui. Tai prisideda prie platesnio kultūrinio poslinkio link sąmoningumo aplinkai.
--	---

6. Atvejų analizės ir geriausia praktika

Atvejo analizės arba geriausios praktikos pavadinimas	Ekologinio marmuravimo seminaras kaimo pagyvenusiams žmonėms: natūralūs pigmentai ir emocinė gerovė (parengė AHBV Yaşlılık Çalışmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi, Senėjimo tyrimų taikymo ir tyrimų centras)
Vieta / Kontekstas:	Seminaras buvo įgyvendintas dviem būdais: AHBVU fakulteto daugiafunkcinė salė (Ankara) – akademinė ir kontroliuojama aplinka su universiteto darbuotojais. Kaimo bendruomenės centras – vyresnio amžiaus dalyviai (65–82 metų amžiaus) iš nedidelės kaimo gyvenvietės netoli Ankaros. Šis mišrus įgyvendinimas atspindi dvejopą AHBVU vaidmenį tiek akademiniam mokyme, tiek bendruomenės įtraukime į veiklą vietoje.
Trumpas aprašymas:	Dirbtuvių metu vyresnio amžiaus dalyviai buvo supažindinti su ekologiškais marmuravimo technikomis, naudojant natūralius pigmentus, tokius kaip graikinių riešutų ekstraktas, ciberžolė ir burokėliai. Po trumpos demonstracijos dalyviai tyrinėjo spalvų judėjimą vandenyje ir patys kūrė marmurinę popierių. Terapeutai ir fasilitatoriai teikė pagalbą vyresnio amžiaus žmonėms, turintiems ribotą judrumą, drebulį ar regėjimo sutrikimų. Dalyviai rinkosi pigmentus, kūrė raštus ir perkėlė savo piešinius ant popieriaus. Užsiėmimas baigėsi grupės gamtos, spalvų ir emocijų apmąstymais. Medžiagos apėmė marmuravimo padėklus, ekologinius pigmentus, natūralius teptukus ir storą popierių, tinkamą vyresnio amžiaus žmonėms, lavinantiems smulkiąją motoriką.
Svarbiausi rezultatai:	Emocinė gerovė: Dalyviai išreiškė padidėjusį ramumą ir atsipalaidavimą. Kai kurie pastebėjo, kad spalvų judėjimas jiems priminė upes, metų laikus ar vaikystės prisiminimus. Kognityvinis įsitraukimas: tekantys modeliai stimuliuojo dėmesį, sensorinį susikaupimą ir atminties atkūrimą.

	Aplinkosauginis sąmoningumas: Dalyviai parodė geresnį supratimą apie natūralius pigmentus ir tvarią praktiką. Kai kurie išreiškė susidomėjimą natūralių medžiagų naudojimu namuose. Socialinis ryšys: grupės sąveika pagerino dalyvių priklausymo jausmą ir sumažino izoliacijos jausmą. Kūrybiškumas: Dalyviai jautėsi įgalinti kurdami unikalius meno kūrinius, sustiprindami pasitikėjimą savimi.
Sėkmės veiksniai:	- Natūralių pigmentų naudojimas sukūrė saugią, pojūčius praturtinantį aplinką. - Aiškus kiekvieno žingsnio demonstravimas padėjo dalyviams jaustis užtikrintai. - Lėtas tempas ir pertraukos palaikė vyresnio amžiaus dalyvių energijos lygį. - Vedėjai suteikė adaptyvius įrankius (didelius lašintuvus, storus teptukus), skirtus ribotai rankų jėgai. - Reflektyvus dialogas skatino emocinę raišką ir aplinkos vertinimą. - AHBVU studentų ir vyresnio amžiaus dalyvių bendradarbiavimas rėmė kartų tarpusavio mokymąsi.
Iššūkiai ir išmoktos pamokos (neprivaloma):	Kai kuriems dalyviams buvo sunku susidoroti su marmuravimo sklandumu; pakartotinės demonstracijos pagerino komfortą. Kaimo vietovėse kartais trūko idealių vandens sąlygų; prireikus vedėjai nešiodavosi paruoštus padėklus. Natūralaus pigmento intensyvumas skyrėsi; papildomas maišymo laikas arba saulės spindulių poveikis pagerino spalvos ryškumą. Dalyviams, sergantiems demencija, reikėjo supaprastintų žingsnių ir švelnaus kartojimo.
Internetinė nuoroda (jei yra)	Ištekliai: https://ich.unesco.org/en/RL/turkish-art-of-marbling-eburu-00644

7. Įgyvendinimo medžiaga ir dalomoji medžiaga

Medžiagos paskirtis:

Medžiaga sukurta taip, kad vyresnio amžiaus dalyviai paprastai, prieinamai ir įtraukiančiai atliktų ekologinio marmuro piešimo veiklą. Ji padeda dalyviams suprasti kiekvieną žingsnį, pateikia vaizdinių užuominų, padeda tiems, kurie turi kognityvinių ar motorinių sutrikimų, ir stiprina aplinkosauginį sąmoningumą taikant ekologiškas menines praktikas.

Dalomoji medžiaga taip pat padeda mokymų vedėjams ir užtikrina nuoseklų veiklos vykdymą skirtingose aplinkose (dėstytojų daugiafunkcėje salėje arba kaimo bendruomenės centre).

Finansuojama Europos Sąjungos. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar nacionalinės agentūros nuomones. Nei Europos Sąjunga, nei nacionalinė agentūra negali būti laikomos už jas atsakingomis. Projekto numeris: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

Medžiagos tipas:

☒ Dalomoji medžiaga

☒ Darbo lapas

☒

Apmatymų lapas

☐ Plakatas

☒ Instrukcijų kortelė

☐ Dalomoji medžiaga

☐ Kita.....

Aprašymas ir naudojimas:

Prieš veiklą:

- Instrukcijų **kortelėje** pristatomas ekologinio marmuravimo tikslas, paaiškinami natūralūs pigmentai ir pateikiami paprasti kiekvieno žingsnio vaizdiniai pavyzdžiai.
- Vedėjas parodo įrankius (padėklą, pigmentus, teptukus) ir pristato ekologiškas medžiagas.

Veiklos metu:

- Darbalapyje pateikiamos nuoseklios, sunumeruotos instrukcijos (su piktogramomis):
 1. Pasirinkite savo spalvas
 2. Įdėkite pigmentus į dėklą
 3. Stebėkite spalvų judėjimą
 4. Kurkite raštus šukomis
 5. Perkelkite piešinį ant popieriaus
- Darbalapyje taip pat yra saugos simboliai (pvz., „Naudokite lėtai“, „Prašykite pagalbos“).
- Skirta vyresnio amžiaus dalyviams, naudojant didesnę šriftą ir didelio kontrasto vaizdus.

Po veiklos:

- Refleksijos **lape** yra 3–4 trumpi klausimai, skirti emocinei raiškai ir aplinkos mokymuisi paremti:
 - „Kokia spalva jums labiausiai priminė gamtą?“
 - „Kokius jausmus jums sukėlė marmuro meno kūrinio kūrimas?“
 - „Ką sužinojote apie natūralius pigmentus?“
 - „Ar norėtumėte tai pakartoti su šeima ar draugais?“
- Koordinatoriai gali rinkti šiuos lapus stebėsenai ir ataskaitoms teikti.

Šablonas / failas:

Siūlomas medžiagų išdėstymas apima:

- A4 formato, didelio šrifto (14–16 pt) tekstas
- Ekologinės tematikos piktogramos (lapas, vandens lašas, teptukas)
- Žingsnis po žingsnio vaizdinė medžiaga
- Didelio kontrasto spalvos matomumui
- Vieta dalyvio vardui, datai ir vedėjo parašui

Gairės fasilitatoriams:

Finansuojama Europos Sąjungos. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar nacionalinės agentūros nuomones. Nei Europos Sąjunga, nei nacionalinė agentūra negali būti laikomos už jas atsakingomis. Projekto numeris: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

- Medžiagą pateikite lėtai, prieš tęsdami, įsitikinkite, kad kiekvienas dalyvis supranta kiekvieną žingsnį.
- Norėdami sumažinti nerimą, naudokite paprastą, teigiamą kalbą.
- Paraginkite dalyvius parodyti pirštu arba gestikuluoti, jei sunku bendrauti žodžiu.
- Pateikite refleksijos lapą iškart po kūrybinio proceso, kad būtų lengviau apdoroti emocijas.
- Kaimo vietovėse paaiškinkite, kaip pigmentai buvo ruošiami siekiant sustiprinti aplinkosauginį mokymąsi.
- Pritaikykite instrukcijas asmenims, turintiems kognityvinių sutrikimų, naudodami pasikartojančias, trumpas frazes ir vizualiai demonstruodami kiekvieną žingsnį.
- Visas mokomąsias priemones laikykite lengvai pasiekiamoje vietoje ir užtikrinkite, kad stalai būtų stabilūs ir tvarkingi.

Senjorams su regos negalia:

- Norėdami pagerinti matomumą vandens paviršiuje, naudokite **didelio kontrasto natūralius pigmentus (pvz., ciberžolės geltoną, burokėlių raudoną).**
- Pateikite **žodines instrukcijas** ir lytėjimo įrankius (pvz., tekstūruotas šukas, storakočius šepetčius).
- Naudokite **didesnius dėklus ir popieriaus dydžius**, kad išspręstumėte akių ir rankų koordinacijos problemas ir užtikrintumėte patogią darbo aplinką.
- Skatinkite **partnerį arba globėją įsitraukti** į vadovaujamą pagalbą.

Dalyviams, turintiems kognityvinių sunkumų:

- Suskirstykite marmuravimo veiklą į **nuoseklias, lengvai suprantamas instrukcijas** su vaizdiniais ženklais arba piktogramomis.
- Kiekviename etape siūlykite **pakartojimus ir praktines demonstracijas**.
- Naudokite **supaprastintus raštų kūrimo metodus** (pvz., laisvai krentančius lašus vietoj šukavimo).
- Įtraukite **refleksijos uždavinius**, naudodami paprastas emocijų korteles arba vedamus klausimus, kad padėtumėte apdoroti patirtį.

Kultūriškai įvairioms grupėms:

- Pradėkite užsiėmimą pabrėždami **marmuravimo (ebru) kultūrinį paveldą** kaip bendrą raišką, būdingą daugeliui tradicijų (pvz., Osmanų, Vidurinės Azijos, Indijos).
- Skatinkite dalyvius dizainuose **naudoti savo kultūros simbolius, spalvas ar raštus**.
- Prireikus pateikite **daugiakalbius refleksijos lapus** arba **išverstą pagalbą moderuojant**.

- **kultūrų dialogui ir mainams** skatinti , susiedami ekologines temas su vietos įsitikinimais ir istorijomis.



Avrupa Birliği tarafından
finanse edilmektedir



ERA projektas

WP3 Eko-meno terapijos įrankių rinkinys

MC MEDICINOS LOT

Akmens / deimanto rašto gobelenai ir (arba) mozaikos

1. Pagrindinė informacija

Įrankio pavadinimas:	Akmens / deimanto rašto gobelenai ir (arba) mozaikos
Būtinai nustatymas: (Pažymėkite arba aprašykite, kur tai vyksta – pvz., sodas, klasė, bendruomenės erdvė, internete, neprisijungus ir pan.)	☒ Vidinis/Lauko ☒ /Hibridinis ☐ Užsiėmimas gali būti vykdomas tiek patalpose, tiek lauke, priklausomai nuo vedėjo ir dalyvių pageidavimų bei oro sąlygų.

2. Sąsaja su aplinkosauginiu ugdymu ir ekologinio meno terapijos principais:

(Aprašykite, kaip priemonė integruoja aplinkosauginį švietimą ir kūrybinę raišką, pvz., naudojant natūralias medžiagas, susiejant emocijas su aplinkos elementais, skatinant rūpintis planeta per meninę praktiką.)

Ši priemonė integruoja aplinkosauginį švietimą ir kūrybinę raišką, skatindama dalyvius dirbti su natūraliomis arba perdirbtomis medžiagomis, tokiomis kaip akmenys, keramikos fragmentai ir ekologiški audiniai. Kurdami akmenis ir rombo rašto gobelenus ar mozaikas, besimokantieji tyrinėja šių medžiagų kultūrinę ir ekologinę reikšmę, skatindami tvarios praktikos vertinimą.

Veikla susieja emocijas su aplinkos elementais, kviesdama dalyvius apmąstyti naudojamų medžiagų tekstūras, spalvas ir kilmę, skatindama sąmoningumą ir jutiminį įsitraukimą. Kurdami meną, įkvėptą vietos tradicijų, dalyviai patiria žmogaus kūrybiškumo ir gamtos modelių tęstinumo jausmą, sustiprindami planetos priežiūros principą per meninę praktiką. Toks požiūris ne tik puoselėja kūrybiškumą, bet ir ugdo aplinkosauginę atsakomybę bei emocinę gerovę.

3. Vedėjo gairės

Fazė	Aprašymas
Fasilitatoriaus vaidmuo:	<i>Paaikškinkite laukiamą požiūrį, pvz., švelnus vadovavimas, saviraiškos skatinimas, meninės „kokybės“ vertinimo vengimas.</i> Fasilitatorius turėtų taikyti palaikantį ir neteisiantį požiūrį, daugiausia dėmesio skirdamas saugios ir skatinančios aplinkos dalyviams kūrimui. Pagrindiniai principai: • Švelniai veskite: pateikite aiškias instrukcijas ir demonstracijas, neprimeddami griežtų lūkesčių. Leiskite dalyviams tyrinėti savo tempu. • Skatinkite išraišką: pabrėžkite kūrybiškumą ir asmeninę interpretaciją, o ne techninį tobulumą. Dizaino pasirinkimuose aukštinkite individualumą. • Venkite vertinti meninę „kokybę“: venkite lyginti darbus ar klijuoti juos ant „gerų“ ar „blogų“ kategorijų. Verčiau pabrėžkite pastangas, įsitraukimą ir emocinį ryšį, kurį dalyviai išreiškia per savo kūrinius. • Skatinkite dialogą: Pakvieskite dalyvius proceso metu pasidalyti mintimis apie savo raštus, spalvas ir jausmus, skatindami apmąstymus ir ryšį. • Užtikrinti prieinamumą: pritaikyti įrankius ir medžiagas vyresnio amžiaus žmonėms, turintiems kognityvinių ar regos sutrikimų (pvz., didelio šrifto šablonus, lytėjimo pavyzdžius).

Finansuojama Europos Sąjungos. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar nacionalinės agentūros nuomones. Nei Europos Sąjunga, nei nacionalinė agentūra negali būti laikomos už jas atsakingomis. Projekto numeris: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

Fazė	Aprašymas
Igyvendinimo patarimai:	<i>Pavyzdžiai:</i> • <i>Užtikrinkite psichologinį saugumą ir emocinę paramą.</i> • <i>Gerbkite kiekvieno dalyvio tempą ir patogumą naudodami meno priemones.</i> • <i>Būkite atidūs vyresnio amžiaus dalyvių mobilumo, sveikatos ar jutimo apribojimams.</i> • <i>Susieti diskusijas su asmeniniais prisiminimais ir aplinkos priežiūra.</i> • <i>Pateikite kūrybiškų užuominų.</i> Užtikrinkite psichologinį saugumą ir emocinę paramą: pradėkite nuo svetingos atmosferos kūrimo. Įtikinkite dalyvius, kad veikla skirta saviraiškai, o ne tobulumui. Gerbkite kiekvieno dalyvio tempą ir patogumą naudodami dailės priemones: skirkite papildomo laiko tiems, kuriems jo reikia, ir pasiūlykite alternatyvių priemonių (pvz., didesnių teptukų, iš anksto supjaustytų plytelių). Būkite atidūs vyresnio amžiaus dalyvių mobilumo, sveikatos ar jutimo apribojimams: pasirūpinkite sėdėjimo galimybėmis, geru apšvietimu ir lytėjimo priemonėmis tiems, kurie turi regėjimo sutrikimų. Susiekite diskusijas su asmeniniais prisiminimais ir aplinkos priežiūra: skatinkite dalyvius dalintis istorijomis, susijusiomis su gamta, kultūros paveldu ar praeities patirtimi su amatais. Pateikite kūrybiškų idėjų: „Sukurkite raštą, įkvėptą sodo takelio“ arba „Sukurkite mozaiką, naudodami spalvas, kurios jums primena jūrą“.
Adaptacijos:	<i>Pasiūlymai, kaip pritaikyti veiklą skirtingiems gebėjimams, oro sąlygoms ar medžiagoms.</i> Siekiant užtikrinti įtraukumą ir lankstumą, apsvarstykite šiuos pakeitimus: • Dėl skirtingų gebėjimų : ○ Dalyviams, kuriems sunku piešti laisva ranka, pateikite iš anksto nubraižytus šablonus . ○ naudokite didesnes plyteles arba storesnius siūlus . ○ Siūlykite spalvomis koduojamus vadovus tiems, kurie turi kognityvinių iššūkių. • Dėl oro sąlygų : ○ Jei dirbate lauke, paruoškite nešiojamas lentas ar padėklus , kad medžiagos būtų stabilios. ○ Lyjant ar esant karščiui, perkelti veiklą į patalpą ir naudokite lengvus, lengvai valomus paviršius . • Dėl medžiagos prieinamumo : ○ Natūralius akmenis pakeiskite perdirbtomis keramikos detalėmis arba ekologiškomis rankdarbių putomis . ○ Jei siūlų ar audinio trūksta, naudokite popierines juosteles arba biologiškai skaidžias alternatyvas . ○ Skatinkite namų apyvokos daiktų (pvz., senų plytelių, sudaužytų indų) perdirbimą, kad būtų sustiprintas tvarumas.

4. Poveikio ir efektyvumo matavimas:

Vertinimai prieš ir po intervencijos:

Prašome pasiūlyti klausimus apklausoms, kurias reikėtų atlikti prieš ir po Eko-meno terapijos įrankių rinkinio taikymo, siekiant išmatuoti aplinkosaugos požiūrio, gerovės rodiklių ir sąlyčio su gamta pokyčius, įskaitant:

Finansuojama Europos Sąjungos. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar nacionalinės agentūros nuomones. Nei Europos Sąjunga, nei nacionalinė agentūra negali būti laikomos už jas atsakingomis. Projekto numeris: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

- *dalyvių supratimas apie aplinkosaugos sąvokas, menines technikas ir tvarų elgesį prieš ir po įrankių rinkinio panaudojimo.*
- *perdirbimo rodikliai ir energijos suvartojimas.*

Priešintervencinis vertinimas

Aplinkosauginis požiūris ir įsitraukimas

- Kaip dažnai susimąstote apie savo kasdienių veiksmų poveikį aplinkai?
- Kiek jaučiatės susijęs su gamta savo kasdieniame gyvenime?

Aplinkos sąvokų supratimas

- Kiek esate susipažinęs su tvarumo sąvoka?
- Kiek žinote apie perdirbtą ar natūralių medžiagų naudojimą mene?

Meninės technikos ir kūrybinis pasitikėjimas savimi

- Kiek pasitikite savo gebėjimu sukurti raštuotą dizainą?

Elgesio rodikliai

- Kaip dažnai perdirbate buitines medžiagas?
- Kiek atsakingai žiūrite į energijos suvartojimą namuose?

Gera savijauta

- Kaip dažnai jaučiatės ramūs ir atsipalaidavę savo kasdienybės metu?
- Ar jums lengva susikaupti ties viena užduotimi?
- Kaip dažnai užsiimate veikla, kuri padeda sumažinti stresą?
- Kiek jaučiatės susijęs su savo emocijomis ir vidinėmis mintimis?

Po intervencijos atliktas vertinimas

Aplinkosauginis požiūris ir įsitraukimas

- Kiek jaučiatės motyvuoti išsiugdyti ekologiškus įpročius po dalyvavimo šioje veikloje?
- Ar ši veikla sustiprino jūsų ryšio su gamtos elementais jausmą?

Aplinkos sąvokų supratimas

- Ar galite įvardyti vieną tvarią praktiką, kurios išmokote veiklos metu?
- Kiek užtikrintai jaučiatės kurdami meną naudodami ekologiškas medžiagas?

Meninės technikos ir kūrybinis pasitikėjimas savimi

- Kiek užtikrintai jaučiatės taikydami mozaikos ar gobeleno techniką?

Elgesio rodikliai

- Ar jūsų perdirbimo dažnumas pasikeitė nuo šios veiklos?
- Ar ši patirtis turėjo įtakos jūsų energijos taupymo įpročiams?

Gera savijauta

- Ar ši veikla padėjo jums atsipalaiduoti ar jaustis ramiau?
- Ar jums buvo lengviau susikaupti kuriant savo meno kūrinius?
- Ar dalyvavimas šioje veikloje sumažino jūsų stresą ar įtampą?

Finansuojama Europos Sąjungos. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar nacionalinės agentūros nuomones. Nei Europos Sąjunga, nei nacionalinė agentūra negali būti laikomos už jas atsakingomis. Projekto numeris: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

- Ar kūrybinis procesas padėjo jums geriau suprasti savo emocijas?

5. Aplinkosaugos ir tvarumo aspektas

Ekologinis aspektas:	<i>Apibūdinkite, kaip priemonė skatina aplinkosauginį sąmoningumą ar tvarų elgesį, pvz., pakartotinį medžiagų naudojimą, ryšį su vietos ekologija, pagarbos gamtos ciklams skatinimą.</i> Ši priemonė skatina aplinkosauginį sąmoningumą ir tvarų elgesį, integruojant aplinkai nekenksmingas praktikas į kūrybinį procesą. Dalyviai skatinami: Pakartotinis medžiagų panaudojimas ir perdirbimas: naudokite natūralius akmenis, perdirbtą keramiką ir likusius audinius, kad sumažintumėte atliekų kiekį ir pabrėžtumėte perdirbimo vertę. Užmegzkite ryšį su vietos ekologija: įtraukite regioninių kraštovaizdžių įkvėptus raštus ir spalvas, skatindami vertinti vietos biologinę įvairovę. Gerbkite gamtos ciklus: aptarkite, kaip tradicinės meno formos atspindi harmoniją su gamta ir skatina sąmoningą išteklių naudojimą. Ugdykite tvarius įpročius: per praktinę patirtį dalyviai sužino, kad kūrybiškumas gali klestėti be per didelio vartojimo, sustiprindami principą „kurk meną, o ne švaistytk“. Toks požiūris meninę raišką paverčia aplinkosauginio švietimo galimybe, padėdamas dalyviams įsisavinti tvarų elgesį, kartu užsiimant prasmingu, kultūriškai įkvėptu menu.
Bendruomenės poveikis:	<i>Atkreipkite dėmesį, kaip tai galėtų būti naudinga bendruomenei – parodos, grupinės tvarkymosi akcijos, pasakojimų renginiai ir pan.</i> Ši veikla gali būti ne tik individualios gerovės užtikrinimas, bet ir prasminga nauda bendruomenei: Parodos: Dalyvių mozaikas ir gobelenus eksponuokite vietos kultūros centruose, bibliotekose ar bendruomenės salėse, kad pagerbtumėte kūrybiškumą ir aplinkosauginį sąmoningumą. Grupiniai tvarkymosi užsiėmimai: organizuokite renginius, kurių metu dalyviai rinktų natūralias arba perdirbamas medžiagas būsimiems meno projektams, taip stiprindami tvarumą ir komandinį darbą. Pasakojimo renginiai: rengti užsiėmimus, kurių metu dalyviai dalijasi asmeniniais prisiminimais, susijusiais su gamta ir kultūros paveldu, skatinant kartų dialogą. Bendradarbiavimo instaliacijos: sukurkite didelę bendruomenės mozaiką, pasitelkdami visų dalyvių indėlį, simbolizuojančią vienybę ir bendrą atsakomybę už aplinką. Dirbtuvės šeimoms: pakvieskite giminaičius ir kaimynus prisijungti, skleisdami ekologinio meno principus ir stiprindami socialinius ryšius.

6. Atvejų analizės ir geriausia praktika

Finansuojama Europos Sąjungos. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar nacionalinės agentūros nuomones. Nei Europos Sąjunga, nei nacionalinė agentūra negali būti laikomos už jas atsakingomis. Projekto numeris: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

Atvejo analizės arba geriausios praktikos pavadinimas	<i>Pateikite trumpą, aprašomąjį pavadinimą</i> SEEDS projektas – ekologinis menas švietimui ir gerovei
Vieta / Kontekstas:	<i>Kur ir su kuo tai buvo įgyvendinta? Kaimo bendruomenė, pagyvenusių žmonių centras, aplinkosaugos NVO ir kt.</i> Įgyvendinta Kipre ir Ispanijoje, daugiausia ikimokyklinio ir pradinio ugdymo įstaigose, įtraukiant mokytojus, mokinius ir vietos bendruomenes.
Trumpas aprašymas:	<i>Apibendrinkite, kas buvo padaryta, kas dalyvavo ir kokios medžiagos ar metodai buvo naudojami.</i> SEEDS projektas, bendrai finansuojamas Europos Sąjungos programos „Erasmus+“, apmokė pedagogus integruoti ekologinio meno ir ekologinės psichologijos principus į klasės veiklą. Mokytojai padėjo mokiniams kurti meną naudojant natūralias ir perdirbtas medžiagas, derinant aplinkosauginį švietimą su kūrybine raiška. Veiklos apėmė gamtos įkvėptas mozaikas, bendras instaliacijas ir pasakojimo sesijas apie tvarumą.
Svarbiausi rezultatai:	<i>Apibūdinkite pastebėtą emocinį, socialinį ar aplinkos poveikį – kas pasikeitė dalyviams, bendruomenei ar aplinkai?</i> Emocinis poveikis: geresnė mokinių ir mokytojų psichinė sveikata ir atsparumas per kūrybinę, gamtoje vykstančią veiklą. Socialinis poveikis: Sustiprinti mokytojų ir mokinių santykiai bei bendruomenės įsitraukimas per bendrus meno projektus. Poveikis aplinkai: padidėjęs informuotumas apie tvarumą ir ekologiško elgesio diegimas mokyklose ir šeimose.
Sėkmės veiksniai:	<i>Kas lėmė šios veiklos efektyvumą? Atsižvelkite į moderavimo stilių, natūralių medžiagų naudojimą, dalyvių įsitraukimą, bendruomenės paramą ir kt.</i> Vedimo stilius: Palaikantis, neteisiantis konsultavimas, skatinantis kūrybiškumą ir asmeninę saviraišką. Natūralių medžiagų naudojimas: praktinis bendravimas su perdirbtais ir organiniais ištekliais sustiprina aplinkosaugos principus. Bendruomenės parama: mokyklų, šeimų ir vietos organizacijų bendradarbiavimas sustiprino poveikį ir tvarumą.
Iššūkiai ir išmoktos pamokos (neprivaloma):	<i>Paminėkite sunkumus ar kliūtis, su kuriomis susidūrėte, ir kaip jie buvo įveikti</i> Vienas iš pagrindinių SEEDS projekto iššūkių buvo ribotas natūralių medžiagų prieinamumas miesto mokyklų aplinkoje. Iš pradžių mokytojams buvo sunku rasti ekologiškų išteklių meninei veiklai, nenaudojant įprastų rankdarbių reikmenų. Siekdama tai įveikti, projekto komanda skatino kūrybišką perdirbimą, prašydama šeimų ir vietos įmonių paaukoti perdirbamų daiktų, tokių kaip senos plytelės, audinių atraižos ir pakavimo medžiagos. Tai ne tik išsprendė medžiagų trūkumo problemą, bet ir sustiprino bendruomenės įsitraukimą bei sustiprino tvarumo žinią. Kita išmokta pamoka buvo lankstumo svarba planuojant veiklas. Kai kuriose mokyklose buvo ribotos lauko erdvės, todėl buvo sunku organizuoti gamtos apsuptyje vykstančius užsiėmimus. Mokytojai prisitaikė, įnešdami gamtos elementų į patalpas, pavyzdžiui, vazoninius augalus ir akmenis, ir naudodami skaitmeninį pasakojimą, kad išlaikytų ryšį su ekologija. Šie pakeitimai užtikrino

Finansuojama Europos Sąjungos. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar nacionalinės agentūros nuomones. Nei Europos Sąjunga, nei nacionalinė agentūra negali būti laikomos už jas atsakingomis. Projekto numeris: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

	įtrauktį ir parodė, kad ekologinio meno principai gali klestėti net ir ribotų išteklių aplinkoje.
Internetinė nuoroda (jei yra)	https://seeds-education.eu/

7. Įgyvendinimo medžiaga ir dalomoji medžiaga

Medžiagos paskirtis:

Apibūdinkite šios medžiagos paskirtį – pvz., tai gali būti refleksijos darbalapis, dalomoji medžiaga, paaiškinanti veiksmus, arba vaizdinė užuomina grupinėms diskusijoms.

Apmąstymų lapas su užduotimis.

Refleksijos užduočių tikslas yra:

Skatinti emocinį ir sensorinį įsitraukimą

Tai skatina dalyvius, ypač vyresnio amžiaus žmones, emociškai susisiekti su naudojamomis medžiagomis. Apmąstydami tekstūras, spalvas ir raštus, jie įtraukia savo pojūčius ir prisiminimus, o tai palaiko kognityvinę stimuliaciją ir emocinę gerovę.

Gilinti meninę raišką

Užduotys padeda besimokantiejiems mąstyti plačiau nei vien technika ir estetika, padėdamos jiems tyrinėti savo kūrinių prasmę. Tai per meną puoselėja asmeninį pasakojimą ir kultūrinį ryšį.

Stiprinti aplinkosauginį sąmoningumą

Susiejant natūralias ir perdirbtas medžiagas su asmenine refleksija, užduotys padeda dalyviams internalizuoti tvarumo vertę. Jie pradeda matyti savo kūrybinius pasirinkimus kaip platesnio ekologinio naratyvo dalį.

Remti įtraukujį mokymąsi

Klausimai yra sudaryti taip, kad būtų prieinami, ypač vyresnio amžiaus suaugusiesiems arba asmenims, turintiems kognityvinių ar regos sutrikimų. Jie skatina švelnią savistabą ir pokalbį, todėl veikla tampa įtraukesnė ir praturtinanti.

Medžiagos tipas:

- ☐ Dalomoji medžiaga
 ☐ Darbalapis
 ☒ Apmąstymų lapas
☐ Plakatas
 ☐ Instrukcijų kortelė
 ☐ Dalomoji medžiaga
☐ Kita.....

Aprašymas ir naudojimas:

Trumpai paaiškinkite, kaip ir kada medžiaga turėtų būti naudojama užsiėmimo metu – prieš veiklą, jos metu ar po jos.

Ši apmąstymų medžiaga skirta naudoti akmens/deimanto rašto gobelenų ir (arba) mozaikų veiklos metu ir po jos. Kūrymo proceso metu užduotys gali padėti dalyviams įsitraukti į tekstūras, spalvas ir raštus,

su kuriais jie dirba. Po veiklos užduotys skatina apmąstymus, diskusijas ir pasakojimą, padėdamos dalyviams susieti savo meno kūrinį su asmeniniais prisiminimais, emocijomis ir aplinkos temomis.

Šablonas / failas:

Įterpti šabloną arba nuorodą

Vizualinio apmąstymo raginimai

Koks raštas tau primena ką nors iš vaikystės?

Kokius jausmus jūmyse sukelia spalvos ir formos?

Ar galite rasti modelį, kuris atrodo kaip kažkas gamtoje?

Kokias emocijas sukelia jūsų kūrybos vizualiniai elementai?

Ar kuris nors iš dizainų jums primena kultūrinius ar tradicinius motyvus?

Lytėjimo / atminties raginimai

Palieskite tekstūrą – ar ji pažįstama?

Ar kada nors matėte tokią sieną ar grindis?

Jei galėtumėte sukurti savo mozaiką, kaip ji atrodytų?

Kokius prisiminimus sukelia medžiagos?

Kaip tekstūra veikia jūsų emocinę reakciją į meno kūrinį?

Gairės fasilitatoriams:

Pastabos, kaip pateikti arba pritaikyti medžiagą skirtingiems dalyvių poreikiams arba kontekstams.

Ši veikla yra lanksti ir įtraukianti, ypač vyresnio amžiaus suaugusiesiems arba asmenims, turintiems kognityvinių ar sensorinių sutrikimų. Vedėjai gali pritaikyti užsiėmimą pagal dalyvių poreikius, kultūrinę kilmę ir turimą medžiagą.

Senjorams su regos negalia:

Šablonuose naudokite didelio kontrasto medžiagas ir paryškintus kontūrus.

Pasiūlykite apčiuopiamų pavyzdžių (pvz., tekstūruotų akmenų, audinių) tyrinėjimui.

Skatinkite žodinius aprašymus ir pasakojimą.

Dalyviams, turintiems kognityvinių sutrikimų:

Suskaidykite instrukcijas į mažus, lengvai įgyvendinamus žingsnelius.

Naudokite vaizdines priemones ir fizines demonstracijas.

Skirkite papildomo laiko ir pasiūlykite švelnius patarimus.

Kultūriškai įvairioms grupėms:

Pakvieskite dalyvius pasidalinti tradiciniais raštais ar motyvais iš savo paveldo.

Pateikite pavyzdžių iš Viduržemio jūros regiono, Artimųjų Rytų ar vietinių tradicijų.

Skatinkite pasakojimą apie medžiagas ir dizainą.



Avrupa Birliği tarafından
finanse edilmektedir



ERA projektas

WP3 Eko-meno terapijos įrankių rinkinys

SPH IVAN RILSIKI

Dekoratyvinių gėlių, papuošalų ir figūrėlių kūrimas iš neapdorotos vilnos

1. Pagrindinė informacija

Įrankio pavadinimas:	Dekoratyvinių gėlių, papuošalų ir figūrėlių kūrimas iš neapdorotos vilnos
Būtinai nustatyti: (Pažymėkite arba aprašykite, kur tai vyksta – pvz., sodas, klasė, bendruomenės erdvė, internete, neprisijungus ir pan.)	☒ Vidinis/Lauko ☒ /Hibridinis ☐ Veikla gali būti vykdoma tiek patalpose, tiek lauke, priklausomai nuo vedėjų ir dalyvių pageidavimų bei oro sąlygų.

2. Sąsaja su aplinkosauginiu ugdymu ir ekologinio meno terapijos principais:

(Aprašykite, kaip priemonė integruoja aplinkosauginį švietimą ir kūrybinę raišką, pvz., naudojant natūralias medžiagas, susiejant emocijas su aplinkos elementais, skatinant rūpintis planeta per meninę praktiką.)

Ši priemonė integruoja aplinkosauginį švietimą ir kūrybinę raišką, skatindama dalyvius dirbti su natūraliomis arba perdirbtomis medžiagomis, tokiomis kaip vilnoniai audiniai, taip pat ir perdirbtais vilnoniais audiniais: vilnonio audinio ir kitų objektų pakartotinis naudojimas ir perdirbimas atitinka naujausias Europos komisijos programas, skirtas tekstilės šiukšlių mažinimui, ir yra laikoma ekologiška praktika. Kurdami vilnonius audinius ir jų raštus, besimokantieji tyrinėja šių medžiagų kultūrinę ir ekologinę reikšmę, ugdydami tvarios praktikos vertinimą. Taip pat iš naujo atranda senąjį vilnonių projektų, kuriuos kurdavo jų protėviai, gamybos meną.

Veikla susieja emocijas su aplinkos elementais, kviesdama dalyvius apmąstyti naudojamų medžiagų tekstūras, spalvas ir kilmę, skatindama sąmoningumą ir jutiminį įsitraukimą. Kurdami meną, įkvėptą vietos tradicijų, dalyviai patiria žmogaus kūrybiškumo ir gamtos modelių tęstinumo jausmą, sustiprindami planetos priežiūros principą per meninę praktiką. Toks požiūris ne tik puoselėja kūrybiškumą, bet ir ugdo aplinkosauginę atsakomybę bei emocinę gerovę.

3. Vedėjo gairės

Fazė	Aprašymas
Fasilitatoriaus vaidmuo:	Paaiškinkite laukiamą požiūrį, pvz., švelnus vadovavimas, saviraiškos skatinimas, meninės „kokybės“ vertinimo vengimas. Vedėjas turėtų taikyti palaikantį ir neteisiantį požiūrį, daugiausia dėmesio skirdamas saugios ir skatinančios aplinkos dalyviams kūrimui. Pagrindiniai principai:

Fazė	Aprašymas
	1. Švelniai veskite: pateikite aiškias instrukcijas ir demonstracijas, neprimeddami griežtų lūkesčių. Leiskite dalyviams tyrinėti savo tempu. 2. Skatinkite išraišką: pabrėžkite kūrybiškumą ir asmeninę interpretaciją, o ne techninį tobulumą. Dizaino pasirinkimuose aukštinkite individualumą. 3. Venkite vertinti meninę „kokybę“: venkite lyginti darbus ar klijuoti juos ant „gerų“ ar „blogų“ kategorijų. Verčiau pabrėžkite pastangas, įsitraukimą ir emocinį ryšį, kurį dalyviai išreiškia per savo kūrinius. 4. Skatinkite dialogą: Pakvieskite dalyvius proceso metu pasidalyti mintimis apie savo raštus, spalvas ir jausmus, skatindami apmąstymus ir ryšį. 5. Užtikrinti prieinamumą: pritaikyti įrankius ir medžiagas vyresnio amžiaus žmonėms, turintiems kognityvinių ar regos sutrikimų (pvz., didelio šrifto šablonus, lytėjimo pavyzdžius).
Igyvendinimo patarimai:	<i>Pavyzdžiai:</i> • Užtikrinkite psichologinį saugumą ir emocinę paramą. • Gerbkite kiekvieno dalyvio tempą ir patogumą naudodami meno priemones. • Būkite atidūs vyresnio amžiaus dalyvių mobilumo, sveikatos ar jutimo apribojimams. • Susieti diskusijas su asmeniniais prisiminimais ir aplinkos priežiūra. • Pateikite kūrybiškų užuominų. 1. Užtikrinkite psichologinį saugumą ir emocinę paramą: pradėkite nuo svetingos atmosferos kūrimo. Įtikinkite dalyvius, kad veikla skirta saviraiškai, o ne tobulumui. 2. Gerbkite kiekvieno dalyvio tempą ir patogumą naudodami dailės priemones: skirkite papildomo laiko tiems, kuriems jo reikia, ir pasiūlykite alternatyvių priemonių (pvz., didesnių teptukų, iš anksto supjaustytų plytelių). 3. Būkite atidūs vyresnio amžiaus dalyvių mobilumo, sveikatos ar jutimo apribojimams: pasirūpinkite sėdėjimo galimybėmis, geru apšvietimu ir lytėjimo priemonėmis tiems, kurie turi regėjimo sutrikimų. 4. Susiekite diskusijas su asmeniniais prisiminimais ir aplinkos priežiūra: skatinkite dalyvius dalintis istorijomis, susijusiomis su gamta, kultūros paveldu ar praeities patirtimi su amatais. 5. Pateikite kūrybiškų idėjų: pavyzdžiui, „Sukurkite gamtos įkvėptą raštą“ arba „Sukurkite vilnonį audinį kaimišku stiliumi“.
Adaptacijos:	<i>Pasiūlymai, kaip pritaikyti veiklą skirtingiems gebėjimams, oro sąlygoms ar medžiagoms.</i> Siekiant užtikrinti įtraukumą ir lankstumą, apsvarstykite šiuos pakeitimus: 1. Skirtingiems gebėjimams: 1.1. Pradedantiesiems ir dalyviams, kuriems sunku piešti laisva ranka, pateikite iš anksto nupieštus / paprastus šablonus.

Fazė	Aprašymas
	1.2. Kad būtų lengviau tvarkyti, naudokite didesnes plyteles arba schemas. 1.3. Tiems, kurie turi kognityvinių sutrikimų, siūlykite spalvomis koduojamus vadovus. 2. Dėl oro sąlygų: 2.1 Jei dirbate lauke, paruoškite nešiojamas lentas arba padėklus, kad medžiagos būtų stabilios. 2.2 Esant lietai ar karščiui, perkelti veiklą į patalpą ir naudokite lengvus, lengvai valomus paviršius. 3. Dėl medžiagų prieinamumo: 3.1. Tiekti žalią arba dažytą vilną arba perdirbtus vilnos audinius įvairiomis spalvomis, įskaitant (perdirbtus arba pakartotinai panaudotus karoliukus, sagas, siūlus) kaip ekologiškas medžiagas. 3.2 Skatinkite vilninių audinių gaminių (pvz., senų megztinių, vilninių kojinių ir pirštinių, vilninių batų avėjimui patalpose – tarlatsi ir kt.) perdirbimą, siekiant sustiprinti tvarumą.

4. Poveikio ir efektyvumo matavimas:

Vertinimai prieš ir po intervencijos:

Prašome pasiūlyti klausimus apklausoms, kurias reikėtų atlikti prieš ir po Eko-meno terapijos įrankių rinkinio taikymo, siekiant išmatuoti aplinkosaugos požiūrio, gerovės rodiklių ir sąlyčio su gamta pokyčius, įskaitant:

- dalyvių supratimas apie aplinkosaugos sąvokas, menines technikas ir tvarų elgesį prieš ir po įrankių rinkinio panaudojimo.
- perdirbimo rodikliai ir energijos suvartojimas.

I. Priešintervencinis vertinimas

1. Aplinkosauginis požiūris ir įsitraukimas

- 1.1. Kaip dažnai susimąstote apie savo kasdinių veiksmų poveikį aplinkai?
- 1.2. Kiek jaučiatės susijęs su gamta savo kasdieniame gyvenime?
- 1.3. Kaip aplinka veikia jūsų kasdienę veiklą?

2. Aplinkos sąvokų supratimas

- 2.1. Kiek esate susipažinęs su aplinkos tvarumo koncepcija?
- 2.2. Kiek žinote apie perdirbtų ar natūralių medžiagų naudojimą mene ar meniniuose pasirodymuose?

3. Meninės technikos ir kūrybinis pasitikėjimas savimi

- 3.1. Kiek pasitikite savo gebėjimu sukurti raštuotą dizainą arba atkartoti seną dizainą?

4. Elgesio rodikliai

- 4.1. Kaip dažnai perdirbate buitines medžiagas?

Finansuojama Europos Sąjungos. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar nacionalinės agentūros nuomones. Nei Europos Sąjunga, nei nacionalinė agentūra negali būti laikomos už jas atsakingomis. Projekto numeris: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

- 4.2. Kiek atsakingai žiūrite į energijos suvartojimą namuose?
- 4.3. Kaip dažnai rūšiuojate savo namų šiukšles?

5. Gera savijauta

- 5.1. Kaip dažnai jaučiatės ramūs ir atsipalaidavę savo kasdienybės metu?
- 5.2. Ar jums lengva susikaupti ties viena užduotimi?
- 5.3. Kaip dažnai užsiimate veikla, kuri padeda sumažinti stresą?
- 5.4. Kiek jaučiatės susijęs su savo emocijomis ir vidinėmis mintimis?

II. Po intervencijos atliktas vertinimas

1. Aplinkosauginis požiūris ir įsitraukimas

- 1.1. Kiek jaučiatės motyvuoti išsiugdyti ekologiškus įpročius po dalyvavimo šioje veikloje?
- 1.2. Ar ši veikla sustiprino jūsų ryšio su natūraliais audiniais ir medžiagomis jausmą?

2. Aplinkos sąvokų supratimas

- 2.1. Ar galite įvardyti vieną tvarią praktiką, kurios išmokote veiklos metu?
- 2.2. Kiek užtikrintai jaučiatės kurdami meną naudodami ekologiškas medžiagas?

3. Meninės technikos ir kūrybinis pasitikėjimas savimi

- 3.1. Kiek užtikrintai jaučiatės kurdami vilnonius dizainus?

4. Elgesio rodikliai

- 4.1. Ar jūsų perdirbimo dažnumas pasikeitė nuo šios veiklos?
- 4.2. Kaip jautėtės kurdami?

5. Gera savijauta

- 5.1. Ar ši veikla padėjo jums atsipalaiduoti ar jaustis ramiau?
- 5.2. Ar jums buvo lengviau susikaupti kuriant savo meno kūrinius?
- 5.3. Ar dalyvavimas šioje veikloje sumažino jūsų stresą ar įtampą?
- 5.4. Ar kūrybinis procesas padėjo jums geriau suprasti savo emocijas?

5. Aplinkosaugos ir tvarumo aspektas

Ekologinis aspektas:	Apibūdinkite, kaip priemonė skatina aplinkosauginį sąmoningumą ar tvarų elgesį, pvz., pakartotinį medžiagų naudojimą, ryšį su vietos ekologija, pagarbos gamtos ciklams skatinimą. Ši priemonė skatina aplinkosauginį sąmoningumą ir tvarų dalyvių elgesį bei suvokimą, integruojant aplinkai nekenksmingas praktikas į kūrybinį procesą. 1. Pakartotinis medžiagų panaudojimas ir perdirbimas: naudokite neapdorotą arba dažytą vilną (natūralius ingredientus), perdirbtus vilnonius audinius ir likusius vilnonius audinius, kad sumažintumėte atliekų kiekį. 2. Užmegzkite ryšį su vietos aplinka ir kultūriniu kraštovaizdžiu: įtraukite regioninių kraštovaizdžių įkvėptus raštus ir spalvas,
------------------------------------	--

Finansuojama Europos Sąjungos. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar nacionalinės agentūros nuomones. Nei Europos Sąjunga, nei nacionalinė agentūra negali būti laikomos už jas atsakingomis. Projekto numeris: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

	skatindami vertinti vietos meno tradicijas ir vietinius tekstilės motyvus. 3. Gerbkite gamtos ciklus: aptarkite, kaip tradicinės meno formos atspindi harmoniją su gamta ir skatina sąmoningą išteklių naudojimą. 4. Ugdykite tvarius įpročius: per praktinę patirtį dalyviai sužino, kad kūrybiškumas gali klestėti be per didelio vartojimo, sustiprindami principą „kurk meną, o ne švaistytk“. Toks požiūris meninę raišką paverčia aplinkosauginio švietimo galimybe, padėdamas dalyviams įsisavinti tvarų elgesį, kartu užsiimant prasmingu, kultūriškai įkvėptu menu.
Bendruomenės poveikis:	<i>Atkreipkite dėmesį, kaip tai galėtų būti naudinga bendruomenei – parodos, grupinės tvarkymosi akcijos, pasakojimų renginiai ir pan.</i> Ši veikla neapsiriboja individualia gerove ir kuria prasmingą naudą bendruomenei: 1. Parodos: Dalyvių vilnonius audinius ir paruoštas medžiagas eksponuokite vietos bendruomenės centruose, siekdami pagerbti kūrybiškumą ir aplinkosauginį sąmoningumą bei paskatinti bendruomenę aktyviai dalyvauti tokioje veikloje. 2. Vilnonių drabužių pakartotinis panaudojimas ir perdirbimas: skatinkite bendruomenę rinkti nereikalingus vilnonius gaminius būsimiems meno projektams, stiprinant perdirbimą ir pakartotinį naudojimą, siekiant skatinti tvarumą tekstilės srityje. 3. Pasakojimo renginiai: rengti sesijas, kurių metu dalyviai dalijasi asmeniniais prisiminimais, o bendruomenės lyderiai ir kiti nariai pristato konkrečius ir tradicinius modelius kaip neatsiejamą vietos kultūros paveldo dalį, taip skatinant kartų dialogą. 4. Būsimo renginiai: siūlyti nedidelio masto susitikimus ir seminarus bendruomenės nariams iš visų kartų, įskaitant giminaičius iš tolimų ir kultūriškai skirtingų visuomenių, taip skatinant socialinę sanglaudą.

6. Atvejų analizės ir geriausia praktika

Atvejo analizės arba geriausios praktikos pavadinimas	<i>Pateikite trumpą, aprašomąjį pavadinimą</i> SEEDS projektas – ekologinis menas švietimui ir gerovei
Vieta / Kontekstas:	<i>Kur ir su kuo tai buvo įgyvendinta? Kaimo bendruomenė, pagyvenusių žmonių centras, aplinkosaugos NVO ir kt.</i> Įgyvendinta Kipre ir Ispanijoje, daugiausia ikimokyklinio ir pradinio ugdymo įstaigose, įtraukiant mokytojus, mokinius ir vietos bendruomenes.

Finansuojama Europos Sąjungos. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar nacionalinės agentūros nuomones. Nei Europos Sąjunga, nei nacionalinė agentūra negali būti laikomos už jas atsakingomis. Projekto numeris: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

Trumpas aprašymas:	<i>Apibendrinkite, kas buvo padaryta, kas dalyvavo ir kokios medžiagos ar metodai buvo naudojami.</i> SEEDS projektas, bendrai finansuojamas Europos Sąjungos programos „Erasmus+“, apmokė pedagogus integruoti ekologinio meno ir ekologinės psichologijos principus į klasės veiklą. Mokytojai padėjo mokiniams kurti meną naudojant natūralias ir perdirbtas medžiagas, derinant aplinkosauginį švietimą su kūrybine raiška. Veiklos apėmė gamtos įkvėptas mozaikas, bendras instaliacijas ir pasakojimo sesijas apie tvarumą.
Svarbiausi rezultatai:	<i>Apibūdinkite pastebėtą emocinį, socialinį ar aplinkos poveikį – kas pasikeitė dalyviams, bendruomenei ar aplinkai?</i> Emocinis poveikis: geresnė mokinių ir mokytojų psichinė sveikata ir atsparumas per kūrybinę, gamtoje vykstančią veiklą. Socialinis poveikis: Sustiprinti mokytojų ir mokinių santykiai bei bendruomenės įsitraukimas per bendrus meno projektus. Poveikis aplinkai: padidėjęs informuotumas apie tvarumą ir ekologiško elgesio diegimas mokyklose ir šeimose.
Sėkmės veiksniai:	<i>Kas lėmė šios veiklos efektyvumą? Atsižvelkite į vedimo stilių, natūralių medžiagų naudojimą, dalyvių įsitraukimą, bendruomenės paramą ir kt.</i> Vedimo stilius: Palaikantis, neteisiantis konsultavimas, skatinantis kūrybiškumą ir asmeninę saviraišką. Natūralių medžiagų naudojimas: praktinis bendravimas su perdirbtais ir organiniais ištekliais sustiprina aplinkosaugos principus. Bendruomenės parama: mokyklų, šeimų ir vietos organizacijų bendradarbiavimas sustiprino poveikį ir tvarumą.
Iššūkiai ir išmoktos pamokos (neprivaloma):	<i>Paminėkite sunkumus ar kliūtis, su kuriomis susidūrėte, ir kaip jie buvo įveikti</i> Vienas iš pagrindinių SEEDS projekto iššūkių buvo ribotas natūralių medžiagų prieinamumas miesto mokyklų aplinkoje. Iš pradžių mokytojams buvo sunku rasti ekologiškų išteklių meninei veiklai be griebiamasi įprastų rankdarbių reikmenų. Siekdama tai įveikti, projekto komanda skatino kūrybišką atliekų perdirbimą, prašydama šeimų ir vietos įmonių paaukoti perdirbamų daiktų, tokių kaip senos plytelės, audinių atraižos ir pakavimo medžiagos. Tai ne tik išsprendė medžiagų trūkumo problemą, bet ir sustiprino bendruomenės įsitraukimą bei sustiprino tvarumo žinią. Kita išmokta pamoka buvo lankstumo svarba planuojant veiklas. Kai kuriose mokyklose buvo ribotos lauko erdvės, todėl buvo sunku organizuoti gamtos apsuptyje vykstančius užsiėmimus. Mokytojai prisitaikė, įnešdami gamtos elementų į patalpas, pavyzdžiui, vazoninius augalus ir akmenis, ir naudodami skaitmeninį pasakojimą, kad išlaikytų ryšį su ekologija. Šie pakeitimai užtikrino įtrauktį ir parodė, kad ekologinio meno principai gali klestėti net ir ribotų išteklių aplinkoje.
Internetinė nuoroda (jei yra)	https://seeds-education.eu/

7. Įgyvendinimo medžiaga ir dalomoji medžiaga

Medžiagos paskirtis:

Apibūdinkite šios medžiagos paskirtį – pvz., tai gali būti refleksijos darbalapis, dalomoji medžiaga, paaiškinanti veiksmus, arba vaizdinė užuomina grupinėms diskusijoms.

Refleksijos užduočių tikslas yra:

1. Skatinkite emocinį ir sensorinį įsitraukimą

Tai skatina dalyvius, ypač vyresnio amžiaus žmones, emociškai susisiekti su naudojamomis medžiagomis. Apmąstydami tekstūras, spalvas ir raštus, jie įtraukia savo pojūčius ir prisiminimus, o tai skatina kognityvinę stimuliaciją ir emocinę gerovę.

2. Gilinti meninę raišką

Užduotys padeda besimokantiejiems mąstyti plačiau nei vien technika ir estetika, padėdamos jiems tyrinėti savo kūrinių prasmę. Tai per meną puoselėja asmeninį pasakojimą ir kultūrinį ryšį.

3. Stiprinti aplinkosauginį sąmoningumą

Susiejant natūralias ir perdirbtas medžiagas su asmenine refleksija, užduotys padeda dalyviams internalizuoti tvarumo vertę. Jie pradeda matyti savo kūrybinius pasirinkimus kaip platesnio ekologinio naratyvo dalį.

4. Remti įtraukų mokymąsi

Klausimai yra sudaryti taip, kad būtų prieinami, ypač vyresnio amžiaus suaugusiesiems arba asmenims, turintiems kognityvinių ar regos sutrikimų. Jie skatina švelnią savistabą ir pokalbį, todėl veikla tampa įtraukesnė ir praturtinanti.

Medžiagos tipas:

☒ Dalomoji medžiaga

☒ Darbalapis

☒ Apmąstymų lapas

☐ Plakatas

☐ Instrukcijų kortelė

☐ Dalomoji medžiaga

☐ Kita.....

Aprašymas ir naudojimas:

Trumpai paaiškinkite, kaip ir kada medžiaga turėtų būti naudojama užsiėmimo metu – prieš veiklą, jos metu ar po jos.

Ši priemonė supažindina dalyvius su meno terapijos pagrindais, dirbant su neapdorota vilna. Pagrindinis dėmesys skiriamas paprastų dekoratyvinių elementų (gėlių, sagių, figūrėlių) kūrimui, kurie lavina smulkiąją motoriką, skatina vaizduotę ir teikia malonumą kuriant estetinę vertę turintį galutinį kūrybinį produktą.

Šablonas / failas:

Finansuojama Europos Sąjungos. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar nacionalinės agentūros nuomones. Nei Europos Sąjunga, nei nacionalinė agentūra negali būti laikomos už jas atsakingomis. Projekto numeris: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

Įterpti šabloną arba nuorodą

- Pristatykite baigtus darbus ir surengkite atvirą diskusiją.
- Pasidalinkite emocijomis: „Kaip jautėtės kurdami?“
- Aptarkite galimas pritaikymo galimybes – kaip dovaną, kambario dekoraciją ar kolektyvinę panelę / puokštę.
- Ar norėtumėte ateityje išbandyti sudėtingesnę dizainą ?
- „Kas jums labiausiai patiko?“
- „Ką norėtumėte išbandyti kitą kartą?“
- Vedėjas pažymi savo pastebėjimus apie kiekvieno dalyvio susikaupimą, smulkiają motoriką, nuotaiką ir socialinę įtrauktį.

Gairės fasilitatoriams:

Pastabos, kaip pateikti arba pritaikyti medžiagą skirtingiems dalyvių poreikiams arba kontekstams.

- Pradedantiesiems dizainas turi būti paprastas
- paruoškite papildomus rinkinius tiems, kurie dirba greičiau
- Skatinkite grupinius pokalbius, kad sustiprintumėte bendruomeniškumo jausmą
- Skatinkite, griežtai netaisykite – nėra jokių „klaidų“.
- Pateikite paprastas, nuoseklias instrukcijas.
- Jei darbas reikalauja pastangų, skirkite laiko pertraukoms.
- Palaikykite teigiamą ir ramią atmosferą muzika.

VEIKLOS PRITAIKYMAS ŽMONĖMS TURINTIEMS ĮVAIRIŲ NEGALIŲ

- Regėjimo sutrikimai: Naudokite didelio kontrasto spalvas ir didesnes detales.
- Motorikos sunkumai: asistentas gali padėti ridenant ar baksnojant.
- Kognityviniai sunkumai: supaprastinkite užduotį – vietoj gėlės, tiesiog vienas kamuoliukas arba plokščia forma.
- Sensorinis jautrumas: leiskite dalyviams dirbti mūvėdami pirštines arba rinkitės minkštesnę vilną.



Avrupa Birliği tarafından
finanse edilmektedir



ERA projektas

WP3 Eko-meno terapijos įrankių rinkinys

SPH IVAN RILSKI

Kūrybiškumas, tradicijos ir atsipalaidavimas per rankų darbo siuvinėjimą

1. Pagrindinė informacija

Įrankio pavadinimas:	Kūrybiškumas, tradicijos ir atsipalaidavimas per rankų darbo siuvinėjimą
Būtinai nustatymas: (Pažymėkite arba aprašykite, kur tai vyksta – pvz., sodas, klasė, bendruomenės erdvė, internete, neprisijungus ir pan.)	☒ Vidinis/Lauko ☒ /Hibridinis ☐ Veikla gali būti vykdoma tiek patalpose, tiek lauke, priklausomai nuo vedėjų ir dalyvių pageidavimų bei oro sąlygų.

2. Sąsaja su aplinkosauginiu ugdymu ir ekologinio meno terapijos principais:

(Aprašykite, kaip priemonė integruoja aplinkosauginį švietimą ir kūrybinę raišką, pvz., naudojant natūralias medžiagas, susiejant emocijas su aplinkos elementais, skatinant rūpintis planeta per meninę praktiką.)

Ši priemonė integruoja aplinkosauginį švietimą ir kūrybinę raišką, skatindama dalyvius dirbti su natūraliomis arba perdirbtomis medžiagomis, tokiomis kaip natūralūs audiniai ir siūlai, taip pat su perdirbtais audiniais: audinių ir kitų objektų pakartotinis naudojimas ir perdirbimas atitinka naujausias Europos komisijos programas, skirtas tekstilės šiukšlių mažinimui, ir yra laikoma ekologiška praktika. Kurdami siuvinėjimus ir jų raštus, besimokantieji tyrinėja šių medžiagų kultūrinę ir ekologinę reikšmę, ugdydami tvarios praktikos vertinimą. Taip pat iš naujo atranda senąjį vilnionių projektų, kuriuos gamino jų protėviai, gamybos meną.

Veikla susieja emocijas su aplinkos elementais, kviesdama dalyvius apmąstyti naudojamų medžiagų tekstūras, spalvas ir kilmę, skatindama sąmoningumą ir jutiminį įsitraukimą. Kurdami meną, įkvėptą vietos tradicijų, dalyviai patiria žmogaus kūrybiškumo ir gamtos modelių tęstinumo jausmą, sustiprindami planetos priežiūros principą per meninę praktiką. Toks požiūris ne tik puoselėja kūrybiškumą, bet ir ugdo aplinkosauginę atsakomybę bei emocinę gerovę.

3. Vedėjo gairės

Fazė	Aprašymas
Fasilitatoriaus vaidmuo:	Paaiškinkite laukiamą požiūrį, pvz., švelnus vadovavimas, saviraiškos skatinimas, meninės „kokybės“ vertinimo vengimas. Vedėjas turėtų taikyti palaikantį ir neteisiantį požiūrį, daugiausia dėmesio skirdamas saugios ir skatinančios aplinkos dalyviams kūrimui. Pagrindiniai principai: 6. Švelniai veskite: pateikite aiškias instrukcijas ir demonstracijas, neprimesdami griežtų lūkesčių. Leiskite dalyviams tyrinėti savo tempu.

Fazė	Aprašymas
	7. Skatinkite išraišką: pabrėžkite kūrybiškumą ir asmeninę interpretaciją, o ne techninį tobulumą. Dizaino pasirinkimuose aukštinkite individualumą. 8. Venkite vertinti meninę „kokybę“: venkite lyginti darbus ar klijuoti juos ant „gerų“ ar „blogų“ kategorijų. Verčiau pabrėžkite pastangas, įsitraukimą ir emocinį ryšį, kurį dalyviai išreiškia per savo kūrinius. 9. Skatinkite dialogą: Pakvieskite dalyvius proceso metu pasidalyti mintimis apie savo raštus, spalvas ir jausmus, skatindami apmąstymus ir ryšį. 10. Užtikrinti prieinamumą: pritaikyti įrankius ir medžiagas vyresnio amžiaus žmonėms, turintiems kognityvinių ar regos sutrikimų (pvz., Aidos audinys, linas arba drobė su didelėmis skylėmis, paprasti siuvinėjimo raštai su atpažįstamomis gėlėmis, žvaigždėmis, kryžiais, trikampaiais)
Igyvendinimo patarimai:	<i>Pavyzdžiai:</i> • <i>Užtikrinkite psichologinį saugumą ir emocinę paramą.</i> • <i>Gerbkite kiekvieno dalyvio tempą ir patogumą naudodami meno priemones.</i> • <i>Būkite atidūs vyresnio amžiaus dalyvių mobilumo, sveikatos ar jutimo apribojimams.</i> • <i>Susieti diskusijas su asmeniniais prisiminimais ir aplinkos priežiūra.</i> • <i>Pateikite kūrybiškų užuominų.</i> 6. Užtikrinkite psichologinį saugumą ir emocinę paramą: pradėkite nuo svingingos atmosferos kūrimo. Įtikinkite dalyvius, kad veikla skirta saviraiškai, o ne tobulumui. 7. Gerbkite kiekvieno dalyvio tempą ir patogumą naudodami dailės priemones: skirkite papildomo laiko tiems, kuriems jo reikia, ir pasiūlykite alternatyvių priemonių (pvz., Aidos audinys, linas arba drobė su didelėmis skylutėmis, blankiais galiukais gobeleno adatos didelėmis akutėmis, siuvinėjimo lankai su didelėmis akimis). 8. Būkite atidūs vyresnio amžiaus dalyvių mobilumo, sveikatos ar jutimo apribojimams: pasirūpinkite sėdėjimo galimybėmis, geru apšvietimu ir lytėjimo priemonėmis tiems, kurie turi regėjimo sutrikimų. 9. Susiekite diskusijas su asmeniniais prisiminimais ir aplinkos priežiūra: skatinkite dalyvius dalintis istorijomis, susijusiomis su gamta, kultūros paveldu ar praeities patirtimi su amatais. 10. Pateikite kūrybiškų idėjų: pavyzdžiui, „Sukurkite gamtos įkvėptą raštą“ arba „Sukurkite vietinį siuvinėjimą kaimišku stiliumi“.
Adaptacijos:	<i>Pasiūlymai, kaip pritaikyti veiklą skirtingiems gebėjimams, oro sąlygoms ar medžiagoms.</i> Siekiant užtikrinti įtraukumą ir lankstumą, apsvarstykite šiuos pakeitimus: 1. Skirtingiems gebėjimams:

Fazė	Aprašymas
	1.1. Pradedantiesiems ir dalyviams, kuriems sunku piešti laisva ranka, pateikite iš anksto nupieštus / paprastus šablonus. 1.2. Kad būtų lengviau tvarkyti, naudokite didesnes plyteles arba schemas. 1.3. Tiems, kurie turi kognityvinių sutrikimų, siūlykite spalvomis koduojamus vadovus. 2. Dėl oro sąlygų: 2.1 Jei dirbate lauke, paruoškite nešiojamas lentas arba padėklus, kad medžiagos būtų stabilios. 2.2 Esant lietai ar karščiui, perkelti veiklą į patalpą ir naudokite lengvus, lengvai valomus paviršius. 3. Dėl medžiagų prieinamumo: 3.1. Siuvinėjimo audinių ir siūlų tiekimas įvairių spalvų, įskaitant (perdirbtus arba pakartotinai panaudotus karoliukus, sagas, siūlus) kaip ekologiškas medžiagas. 3.2 Skatinti audinių perdirbimą siekiant sustiprinti tvarumą.

4. Poveikio ir efektyvumo matavimas:

Vertinimai prieš ir po intervencijos:

Prašome pasiūlyti klausimus apklausoms, kurias reikėtų atlikti prieš ir po Eko-meno terapijos įrankių rinkinio taikymo, siekiant išmatuoti aplinkosaugos požiūrio, gerovės rodiklių ir sąlyčio su gamta pokyčius, įskaitant:

- dalyvių supratimas apie aplinkosaugos sąvokas, menines technikas ir tvarų elgesį prieš ir po įrankių rinkinio panaudojimo.
- perdirbimo rodikliai ir energijos suvartojimas.

III. Priešintervencinis vertinimas

6. Aplinkosauginis požiūris ir įsitraukimas

- 6.1. Kaip dažnai susimąstote apie savo kasdinių veiksmų poveikį aplinkai?
- 6.2. Kiek jaučiatės susijęs su gamta savo kasdiniame gyvenime?
- 6.3. Kaip aplinka veikia jūsų kasdienę veiklą?

7. Aplinkos sąvokų supratimas

- 7.1. Kiek esate susipažinęs su aplinkos tvarumo koncepcija?
- 7.2. Kiek žinote apie perdirbtų ar natūralių medžiagų naudojimą mene ar meniniuose pasirodymuose?

8. Meninės technikos ir kūrybinis pasitikėjimas savimi

- 8.1. Kiek pasitikite savo gebėjimu sukurti raštuotą dizainą arba atkartoti seną dizainą?

9. Elgesio rodikliai

- 9.1. Kaip dažnai perdirbate buitines medžiagas?

- 9.2. Kiek atsakingai žiūrite į energijos suvartojimą namuose?
- 9.3. Kaip dažnai rūšiuojate savo namų šiukšles?

10. Gera savijauta

- 10.1. Kaip dažnai jaučiatės ramūs ir atsipalaidavę savo kasdienybės metu?
- 10.2. Ar jums lengva susikaupti ties viena užduotimi?
- 10.3. Kaip dažnai užsiimate veikla, kuri padeda sumažinti stresą?
- 10.4. Kiek jaučiatės susijęs su savo emocijomis ir vidinėmis mintimis?

IV. Po intervencijos atliktas vertinimas

6. Aplinkosauginis požiūris ir įsitraukimas

- 6.1. Kiek jaučiatės motyvuoti išsiugdyti ekologiškus įpročius po dalyvavimo šioje veikloje?
- 6.2. Ar ši veikla sustiprino jūsų ryšio su natūraliais audiniais ir medžiagomis jausmą?

7. Aplinkos sąvokų supratimas

- 7.1. Ar galite įvardyti vieną tvarią praktiką, kurios išmokote veiklos metu?
- 7.2. Kiek užtikrintai jaučiatės kurdami meną naudodami ekologiškas medžiagas?

8. Meninės technikos ir kūrybinis pasitikėjimas savimi

- 8.1. Kiek užtikrintai jaučiatės ruošdami siuvinėjimo dizainus?

9. Elgesio rodikliai

- 9.1. Ar jūsų perdirbimo dažnumas pasikeitė nuo šios veiklos?
- 9.2. Kaip jautėtės kurdami?

10. Gera savijauta

- 10.1. Ar ši veikla padėjo jums atsipalaiduoti ar jaustis ramiau?
- 10.2. Ar jums buvo lengviau susikaupti kuriant savo meno kūrinius?
- 10.3. Ar dalyvavimas šioje veikloje sumažino jūsų stresą ar įtampą?
- 10.4. Ar kūrybinis procesas padėjo jums geriau suprasti savo emocijas?

5. Aplinkosaugos ir tvarumo aspektas

Ekologinis aspektas:	Apibūdinkite, kaip priemonė skatina aplinkosauginį sąmoningumą ar tvarų elgesį, pvz., pakartotinį medžiagų naudojimą, ryšį su vietos ekologija, pagarbos gamtos ciklams skatinimą. Ši priemonė skatina aplinkosauginį sąmoningumą ir tvarų dalyvių elgesį bei suvokimą, integruojant aplinkai nekenksmingas praktikas į kūrybinį procesą. 5. Pakartotinis medžiagų panaudojimas ir perdirbimas: naudokite siuvinėjimus (natūralūs ingredientai), perdirbtus audinius ir tekstilę bei audinių likučius, kad sumažintumėte atliekų kiekį. 6. Susiekite su vietos aplinka ir kultūriniu kraštovaizdžiu: įtraukite regioninių kraštovaizdžių įkvėptus raštus ir spalvas, skatindami vertinti vietos meno tradicijas ir vietinius tekstilės motyvus.
------------------------------------	--

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia turinio pritarimo, nes jis atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokią jame pateiktos informacijos panaudojimą. Projekto numeris: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

	7. Gerbkite gamtos ciklus: aptarkite, kaip tradicinės meno formos atspindi harmoniją su gamta ir skatina sąmoningą išteklių naudojimą. 8. Ugdykite tvarius įpročius: per praktinę patirtį dalyviai sužino, kad kūrybiškumas gali klestėti be per didelio vartojimo, sustiprindami principą „kurk meną, o ne švaistyk“. Toks požiūris meninę raišką paverčia aplinkosauginio švietimo galimybe, padėdamas dalyviams įsisavinti tvarų elgesį, kartu užsiimant prasmingu, kultūriškai įkvėptu menu.
Bendruomenės poveikis:	<i>Atkreipkite dėmesį, kaip tai galėtų būti naudinga bendruomenei – parodos, grupinės tvarkymosi akcijos, pasakojimų renginiai ir pan.</i> Ši veikla neapsiriboja individualia gerove ir kuria prasmingą naudą bendruomenei: 5. Parodos: Dalyvių vilnonius audinius ir paruoštas medžiagas eksponuokite vietos bendruomenės centruose, siekdami pagerbti kūrybiškumą ir aplinkosauginį sąmoningumą bei paskatinti bendruomenę aktyviai dalyvauti tokioje veikloje. 6. Vilnonių drabužių pakartotinis panaudojimas ir perdirbimas: skatinkite bendruomenę rinkti nereikalingus vilnonius gaminius būsimiems meno projektams, stiprinant perdirbimą ir pakartotinį naudojimą, siekiant skatinti tvarumą tekstilės srityje. 7. Pasakojimo renginiai: rengti sesijas, kurių metu dalyviai dalijasi asmeniniais prisiminimais, o bendruomenės lyderiai ir kiti nariai pristato konkrečius ir tradicinius modelius kaip neatsiejamą vietos kultūros paveldo dalį, taip skatinant kartų dialogą. 8. Būsimo renginiai: siūlyti nedidelio masto susitikimus ir seminarus bendruomenės nariams iš visų kartų, įskaitant giminaičius iš tolimų ir kultūriškai skirtingų visuomenių, taip skatinant socialinę sanglaudą.

6. Atvejų analizės ir geriausia praktika

Atvejo analizės arba geriausios praktikos pavadinimas	<i>Pateikite trumpą, aprašomąjį pavadinimą</i> SEEDS projektas – ekologinis menas švietimui ir gerovei
Vieta / Kontekstas:	<i>Kur ir su kuo tai buvo įgyvendinta? Kaimo bendruomenė, pagyvenusių žmonių centras, aplinkosaugos NVO ir kt.</i> Įgyvendinta Kipre ir Ispanijoje, daugiausia ikimokyklinio ir pradinio ugdymo įstaigose, įtraukiant mokytojus, mokinius ir vietos bendruomenes.
Trumpas aprašymas:	<i>Apibendrinkite, kas buvo padaryta, kas dalyvavo ir kokios medžiagos ar metodai buvo naudojami.</i>

	SEEDS projektas, bendrai finansuojamas Europos Sąjungos programos „Erasmus+“, apmokė pedagogus integruoti ekologinio meno ir ekologinės psichologijos principus į klasės veiklą. Mokytojai padėjo mokiniams kurti meną naudojant natūralias ir perdirbtas medžiagas, derinant aplinkosauginį švietimą su kūrybine raiška. Veiklos apėmė gamtos įkvėptas mozaikas, bendras instaliacijas ir pasakojimo sesijas apie tvarumą.
Svarbiausi rezultatai:	<i>Apibūdinkite pastebėtą emocinį, socialinį ar aplinkos poveikį – kas pasikeitė dalyviams, bendruomenei ar aplinkai?</i> Emocinis poveikis: geresnė mokinių ir mokytojų psichinė sveikata ir atsparumas per kūrybinę, gamtoje vykstančią veiklą. Socialinis poveikis: Sustiprinti mokytojų ir mokinių santykiai bei bendruomenės įsitraukimas per bendrus meno projektus. Poveikis aplinkai: padidėjęs informuotumas apie tvarumą ir ekologiško elgesio diegimas mokyklose ir šeimose.
Sėkmės veiksniai:	<i>Kas lėmė šios veiklos efektyvumą? Atsižvelkite į vedimo stilių, natūralių medžiagų naudojimą, dalyvių įsitraukimą, bendruomenės paramą ir kt.</i> Vedimo stilius: Palaikantis, neteisiantis konsultavimas, skatinantis kūrybiškumą ir asmeninę saviraišką. Natūralių medžiagų naudojimas: praktinis bendravimas su perdirbtais ir organiniais ištekliais sustiprina aplinkosaugos principus. Bendruomenės parama: mokyklų, šeimų ir vietos organizacijų bendradarbiavimas sustiprino poveikį ir tvarumą.
Iššūkiai ir išmoktos pamokos (neprivaloma):	<i>Paminėkite sunkumus ar kliūtis, su kuriomis susidūrėte, ir kaip jie buvo įveikti</i> Vienas iš pagrindinių SEEDS projekto iššūkių buvo ribotas natūralių medžiagų prieinamumas miesto mokyklų aplinkoje. Iš pradžių mokytojams buvo sunku rasti ekologiškų išteklių meninei veiklai be griebiamasi įprastų rankdarbių reikmenų. Siekdamą tai įveikti, projekto komanda skatino kūrybišką atliekų perdirbimą, prašydama šeimų ir vietos įmonių paaukoti perdirbamų daiktų, tokių kaip senos plytelės, audinių atraižos ir pakavimo medžiagos. Tai ne tik išsprendė medžiagų trūkumo problemą, bet ir sustiprino bendruomenės įsitraukimą bei sustiprino tvarumo žinią. Kita išmokta pamoka buvo lankstumo svarba planuojant veiklas. Kai kuriose mokyklose buvo ribotos lauko erdvės, todėl buvo sunku organizuoti gamtos apsuptyje vykstančius užsiėmimus. Mokytojai prisitaikė, įnešdami gamtos elementų į patalpas, pavyzdžiui, vazoninius augalus ir akmenis, ir naudodami skaitmeninį pasakojimą, kad išlaikytų ryšį su ekologija. Šie pakeitimai užtikrino įtrauktį ir parodė, kad ekologinio meno principai gali klestėti net ir ribotų išteklių aplinkoje.
Internetinė nuoroda (jei yra)	https://seeds-education.eu/

7. Įgyvendinimo medžiaga ir dalomoji medžiaga

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia turinio pritarimo, nes jis atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokią jame pateiktos informacijos panaudojimą. Projekto numeris: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

Medžiagos paskirtis:

Apibūdinkite šios medžiagos paskirtį – pvz., tai gali būti refleksijos darbalapis, dalomoji medžiaga, paaiškinanti veiksmus, arba vaizdinė užuomina grupinėms diskusijoms.

Refleksijos užduočių tikslas yra:

5. Skatinti emocinį ir sensorinį įsitraukimą

Tai skatina dalyvius, ypač vyresnio amžiaus žmones, emociškai susisiekti su naudojamomis medžiagomis. Apmąstydami tekstūras, spalvas ir raštus, jie įtraukia savo pojūčius ir prisiminimus, o tai palaiko kognityvinę stimuliaciją ir emocinę gerovę.

6. Gilinti meninę raišką

Užduotys padeda besimokantiejiems mąstyti plačiau nei vien technika ir estetika, padėdamos jiems tyrinėti savo kūrinių prasmę. Tai per meną puoselėja asmeninį pasakojimą ir kultūrinį ryšį.

7. Stiprinti aplinkosauginį sąmoningumą

Susiejant natūralias ir perdirbtas medžiagas su asmenine refleksija, užduotys padeda dalyviams internalizuoti tvarumo vertę. Jie pradeda matyti savo kūrybinius pasirinkimus kaip platesnio ekologinio naratyvo dalį.

8. Remti įtraukų mokymąsi

Klausimai yra sudaryti taip, kad būtų prieinami, ypač vyresnio amžiaus suaugusiems arba asmenims, turintiems kognityvinių ar regos sutrikimų. Jie skatina švelnią savistabą ir pokalbį, todėl veikla tampa įtraukesnė ir praturtinanti.

Medžiagos tipas:

- | | | |
|---|--|--|
| ☒ Dalomoji medžiaga | ☒ Darbalapis | ☒ Apmatymų lapas |
| ☐ Plakatas | ☐ Instrukcijų kortelė | ☐ Dalomoji medžiaga |
| ☐ Kita..... | | |

Aprašymas ir naudojimas:

Trumpai paaiškinkite, kaip ir kada medžiaga turėtų būti naudojama užsiėmimo metu – prieš veiklą, jos metu ar po jos.

Ši priemonė supažindina dalyvius su meno terapijos pagrindais, dirbant su tradiciniu siuvinėjimu. Dėmesys sutelkiamas į paprastų dekoratyvinių elementų (gėlių, sagių, figūrėlių) kūrimą, kurie lavina smulkiąją motoriką, skatina vaizduotę ir teikia malonumą kuriant estetinę vertę turintį gatavą kūrybinį produktą.

Šablonas / failas:

Įterpti šabloną arba nuorodą

- Pristatykite baigtus darbus ir surengkite atvirą diskusiją.
- Pasidalinkite emocijomis: „Kaip jautėtės kurdami?“

- Aptarkite galimas pritaikymo galimybes – kaip dovaną, kambario dekoraciją ar kolektyvinę panelę / puokštę.
- Ar norėtumėte ateityje išbandyti sudėtingesnę dizainą ?
- „Ar ši veikla jums buvo lengva?“
- „Kas jums labiausiai patiko?“
- „Ką norėtumėte išbandyti kitą kartą?“
- „Kaip jautėtės dirbdami?“

Gairės fasilitatoriams:

Pastabos, kaip pateikti arba pritaikyti medžiagą skirtingiems dalyvių poreikiams arba kontekstams.

- Pradedantiesiems dizainas turi būti paprastas
- paruoškite papildomus rinkinius tiems, kurie dirba greičiau
- Skatinkite grupinius pokalbius, kad sustiprintumėte bendruomeniškumo jausmą
- Skatinkite, griežtai netaisykite – nėra jokių „klaidų“.
- Pateikite paprastas, nuoseklias instrukcijas.
- Jei darbas reikalauja pastangų, skirkite laiko pertraukoms.
- Palaikykite teigiamą ir ramią atmosferą muzika.

VEIKLOS PRITAIKYMAS ŽMONĖMS TURINTIEMS ĮVAIRIŲ NEGALIŲ

- Regėjimo sutrikimai: Naudokite didelio kontrasto spalvas ir didesnes detales.
- Motorikos sunkumai: asistentas gali padėti ridenant ar baksnojanč.
- Kognityviniai sunkumai: supaprastinkite užduotį – vietoj gėlės, tiesiog vienas kamuoliukas arba plokščia forma.
- Sensorinis jautrumas: leiskite dalyviams dirbti mūvėdami pirštines arba rinkitės minkštesnę vilną.



Avrupa Birliği tarafından
finanse edilmektedir



ERA projesas

WP3 Eko-meno terapijos įrankių rinkinys

ERCC

Scrapbooking: prisiminimų išsaugojimas per meną

1. Pagrindinė informacija

Įrankio pavadinimas:	Scrapbooking: prisiminimų išsaugojimas per meną
Būtinasis nustatymas: (Pažymėkite arba aprašykite, kur tai vyksta – pvz., sodas, klasė, bendruomenės erdvė, internete, neprisijungus ir pan.)	☐ Vidinis/Lauko ☐ /Hibridinis X Šią veiklą galima atlikti tiek patalpose, tiek lauke (priklausomai nuo oro sąlygų).

2. Sąsaja su aplinkosauginiu ugdymu ir ekologinio meno terapijos principais:

Šis modulis supažindina dalyvius su albumų piešimu kaip meno terapijos metodu, kuris ne tik palaiko prisiminimus, emocinę raišką ir socialinį ryšį tarp vyresnio amžiaus suaugusiųjų kaimo bendruomenėse, bet ir integruoja aplinkosauginį švietimą per kūrybinę praktiką.

Skatinant dalyvius naudoti natūralias ir vietoje prieinamas medžiagas, tokias kaip džiovinti lapai, presuotos gėlės, sėklos ar perdirbtas popierius, veikla stiprina jų ryšį su supančia aplinka. Kurdami asmenines prisiminimų knygas, dalyviai kviečiami susieti emocijas, prisiminimus ir gyvenimo istorijas su gamtos elementais, ugdant supratimą apie vietos kraštovaizdžius, metų laikų ciklus ir ekologinius pokyčius laikui bėgant.

Šio proceso metu albumų kūrimas tampa daugiau nei kūrybine veikla: jis taip pat ugdo rūpesčio, atsakomybės ir gamtos pasaulio įvertinimo jausmą. Meninės raiškos ir aplinkos elementų derinys padeda dalyviams giliau suprasti, kaip asmeninė gerovė ir planetos sveikata yra tarpusavyje susijusios.

3. Vedėjo gairės

Fazė	Aprašymas
Fasilitatoriaus vaidmuo:	Fasilitatoriaus vaidmuo – padėti dalyviams kūrybiškai ir aplinkai palankiai įvertinti albumų kūrimo procesą, sukuriant saugią, palaikančią erdvę emocinei raiškai, supažindinant su natūraliomis ir perdirbtomis medžiagomis, siekiant skatinti tvarumą, ir padedant dalyviams susieti savo prisiminimus ir jausmus su gamtos elementais. Jis demonstruoja paprastas kūrybines technikas, skatina pasakojimą ir apmąstymus, puoselėja socialinį ryšį grupėje, kartu didindamas informuotumą apie rūpinimąsi vietos aplinka. Švelniai vadovaudamas ir teikdamas įtraukią paramą, fasilitatorius užtikrina, kad veikla puoselėtų tiek asmeninę gerovę, tiek gamtos pasaulio vertinimą.
Įgyvendinimo patarimai:	Norint efektyviai atlikti šią veiklą, iš anksto paruoškite įvairių natūralių ir perdirbtų medžiagų ir pateikite paprastas kūrybines užduotis, kurios padėtų

Fazė	Aprašymas
	<i>dalyviams susieti prisiminimus su aplinkos elementais. Instrukcijas rašykite aiškias ir lėto tempo, aiškiai demonstruodami kiekvieną žingsnį ir individualiai aptardami veiksmus su dalyviais. Skatinkite švelnų pasakojimą dalyvių darbo metu, tačiau prireikus leiskite tylėti, leisdami kūrybiniam procesui vykti natūraliai. Pritaikykite įrankius prie fizinių apribojimų (pvz., didesnes žirkles, iš anksto supjaustytas formas) ir užtikrinkite, kad darbo vieta būtų patogi, gerai apšviesta ir prieinama. Galiausiai, stiprinkite aplinkosauginį sąmoningumą, demonstruodami tvarią praktiką, pavyzdžiui, pakartotinai naudodami medžiagas ar atsakingai rinkdami gamtos objektus, ir švęskite kiekvieno dalyvio unikalų kūrinį, kad sustiprintumėte pasitikėjimą savimi ir įsitraukimą.</i>
Adaptacijos:	<i>Veiklą galima lengvai pritaikyti siūlant iš anksto supjaustytus gamtos elementus arba didesnius, lengvai suimamus įrankius dalyviams, turintiems ribotą judrumą ar smulkiosios motorikos problemų, taip pat pateikiant vaizdinius šablonus arba nuoseklius vadovus tiems, kuriems naudinga daugiau struktūros. Jei oro sąlygos neleidžia rinkti natūralių medžiagų lauke, pakeiskite jas anksčiau surinktais, džiovintais ar išlygintais daiktais arba kaip alternatyvą naudokite gamtos nuotraukas. Kai natūralių medžiagų trūksta, naudokite perdirbtą popierių, audinių atraižas arba paprastus namų apyvokos daiktus, kad išlaikytumėte tvarumo tikslą. Dalyviams, turintiems kognityvinių sunkumų, sutrumpinkite veiklą iki mažesnių žingsnių, švelniai kartokite instrukcijas ir naudokite įsiminimo užduotis, susietas su pažįstamais aplinkos elementais. Apskritai, išlaikykite procesą lankstų, kad kiekvienas asmuo galėtų patogiai ir prasmingai dalyvauti, nepaisant gebėjimų, oro sąlygų ar medžiagų prieinamumo.</i>

4. Poveikio ir efektyvumo matavimas:

Visi klausimai suformuluoti taip, kad juos būtų lengva naudoti su Likerto skalėmis (1–5) arba kaip trumpo atsakymo klausimus. Tie patys klausimai turėtų būti naudojami tiek vertinant prieš intervenciją, tiek po jos.

- Kiek stipriai manote, kad aplinkos apsauga yra svarbi jūsų bendruomenei?
- Kiek esate informuotas apie aplinkosaugos problemas, darančias įtaką jūsų vietai (pvz., atliekas, biologinės įvairovės nykimą, vandens kokybę)?
- Kiek užtikrintai jaučiatės aiškindami pagrindines aplinkosaugos sąvokas (pvz., tvarumas, perdirbimas, gamtosauga)?
- Kaip dažnai leidžiate laiką lauke arba sąveikaujate su gamtos elementais (augalais, gėlėmis, akmenimis ir kt.)?
- Kiek jaučiatės susijęs su jus supančia gamtine aplinka?
- Ar jums patogiu naudoti natūralias medžiagas kūrybinėje veikloje?

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia turinio pritarimo, nes jis atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokią jame pateiktos informacijos panaudojimą. Projekto numeris: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

- Kaip įvertintumėte savo dabartinį streso ar emocinės įtampos lygį?
- Kaip dažnai jaučiatės ramūs ar pakylėti, kai bendraujate su gamta?
- Koks ryšys su kitais jaučiatės grupinės veiklos metu?
- Kiek užtikrintai jaučiatės naudodami paprastas menines technikas (kirpimą, išdėstymą, dekoravimą, medžiagų surinkimą)?
- Kiek esate susipažinęs su albumų piešimu, koliažais ar gamtos tematikos meno praktikomis?
- Ar jums patogų išreikšti emocijas ar prisiminimus per kūrybinę veiklą?

5. Aplinkosaugos ir tvarumo aspektas

Ekologinis aspektas:	Ši priemonė skatina aplinkosauginį sąmoningumą ir tvarų elgesį, skatindama dalyvius dirbti su natūraliomis, vietoje išgautomis ir perdirbtomis medžiagomis, padėdama jiems suprasti išteklių pakartotinio naudojimo vertę, o ne pasikliauti naujais, pagamintais daiktais. Praktiškai sąveikaudami su juos supančios ekologijos elementais, tokiais kaip lapai, žiedai, sėklos ar gamtoje randamos tekstūros, dalyviai gilina savo supratimą apie vietos kraštovaizdžius ir ugdo didesnę gamtos ciklą, tokių kaip metų laikai, augimas ir atsinaujinimas, vertinimą. Integruodama šias medžiagas į kūrybinius procesus, veikla ugdo pagarbos ir rūpesčio aplinka jausmą, kartu švelniai sustiprindama kasdienius tvarius įpročius. Šis patirtinis meninės raiškos ir ekologinio sąmoningumo ryšys padeda dalyviams prasmingai ir praktiškai įsisavinti aplinkai atsakingą elgesį.
Bendruomenės poveikis:	Albumų kūrimas gali būti naudingas bendruomenei, nes sudaro galimybes rengti bendras parodas, kuriose dalyviai demonstruoja savo gamtos įkvėptas prisiminimų knygas, stiprina kartų ryšį ir pasididžiavimą vietos savim. Šios parodos ar pasakojimo renginiai gali tapti bendruomenės susibūrimais, kuriuose švenčiamos asmeninės istorijos ir vietos aplinka, skatinami kiti apmąstyti savo santykį su gamta. Ši veikla taip pat gali įkvėpti kolektyvines iniciatyvas, tokias kaip grupiniai tvarkymosi darbai, pasivaikščiavimai gamtoje ar sezoninės medžiagų rinkimo dienos, padedant gyventojams rūpintis bendromis erdvėmis ir skatinant socialinę sanglaudą. Paversdamas individualų kūrybinį darbą bendruomenės įsitraukimu, albumų kūrimas prisideda prie kultūrinio praturtinimo, aplinkosaugos ir stipresnio priklausymo jausmo.

6. Atvejų analizės ir geriausia praktika

Atvejo analizės arba geriausios praktikos pavadinimas	Lietuvos aklujų ir silpnaregių sąjungos Kalifornijos rajonas filialai Lietuvos aklujų ir silpnaregių sąjungos Klaipėdos rajono skyrius
Vieta / Kontekstas:	Aklųjų ir silpnaregių visuomeninė organizacija

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia turinio pritarimo, nes jis atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą. Projekto numeris: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

Trumpas aprašymas:	<i>Buvo atlikta skrebinimo (scrapbooking) praktika. Susitikimas truko kelias valandas. Dalyvavo apie 15 žmonių.</i>
Svarbiausi rezultatai:	<i>Albumų kūrimo veikla turėjo reikšmingą emocinį, socialinį ir aplinkosauginį poveikį, nes dalyviai pranešė apie didesnę emocinį pakilimą, sumažėjusį stresą ir atnaujintą asmeninės tapatybės jausmą, prisimenant prisiminimus ir kūrybiškai juos išreiškiant. Socialiniu požiūriu bendras pasakojimo ir bendro kūrimo procesas sustiprino santykius, sumažino izoliacijos jausmą ir sukūrė bendruomenės priklausymo jausmą, ypač kaimo vietovėse, kur socialinės galimybės gali būti ribotos. Aplinkosaugos požiūriu natūralių ir perdirbtų medžiagų naudojimas padidino dalyvių informuotumą apie vietos ekologiją, įkvėpė atsakingiau naudoti išteklius ir motyvavo juos užsiimti paprastais tvariais veiksmais, pavyzdžiui, pakartotinai naudoti namų apyvokos daiktus ar skirti daugiau dėmesio sezoniniams pokyčiams. Platesnei bendruomenei šie individualūs pokyčiai virto didesniu aplinkos vertinimu, daugiau bendrų iniciatyvų, tokių kaip pasivaikščiojimai gamtoje ar tvarkymosi dienos, ir turtingesniu kultūriniu gyvenimu per parodas ar grupinius pasakojimo renginius.</i>
Sėkmės veiksniai:	<i>Veikla buvo veiksminga, nes joje buvo derinamas švelnus, palaikantis moderavimo stilius su praktiniu įsitraukimu, naudojant natūralias ir perdirbtas medžiagas, kurios dalyviams atrodė pažįstamos ir prasmingos. Moderatorius pateikė aiškias gaires, leisdamas asmeninę interpretaciją, padėdamas dalyviams jaustis saugiai reikšti emocijas ir dalytis prisiminimais. Naudojant iš vietinės aplinkos gautas medžiagas, sustiprėjo dalyvių vietos pojūtis ir veikla tapo prieinama, nebrangi ir kultūriškai aktuali. Didelis dalyvių įsitraukimo lygis – per pasakojimus, kūrybinius tyrinėjimus ir bendradarbiavimą – sustiprino motyvaciją ir malonumą, o bendruomenės parama, pavyzdžiui, erdvių siūlymas, medžiagų dalijimasis ar dalyvavimas parodose, sustiprino bendrą tikslo jausmą. Kartu šie elementai sukūrė asmeniškai praturtinančią ir socialiai sanglaudinančią patirtį, o aplinkosauginis sąmoningumas natūraliai buvo integruotas į kūrybinį procesą.</i>
Iššūkiai ir išmoktos pamokos (neprivaloma):	<i>Buvo tik vienas moderatorius ir per daug dalyvių. Ateityje geriau turėti bent vieną moderatorių (pagalbininką) 5 asmenims, ypač kalbant apie vyresnio amžiaus žmones.</i>
Internetinė nuoroda (jei yra)	

7. Įgyvendinimo medžiaga ir dalomoji medžiaga

- Rūgšties neturintys albumai ar iškarpų albumai
- Spalvotas ir raštuotas scrapbooking popierius
- Archyvinės kokybės rašikliai ir žymekliai
- Lipdukai, juostelės, lipni juosta, sagos ir žirkklės
- Klijų lazdelės, dvipusė lipni juosta, nuotraukų kampai

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia turinio pritarimo, nes jis atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokią jame pateiktos informacijos panaudojimą. Projekto numeris: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

- Žirkklės, liniuotės, pjaustymo kilimėliai
- Seni žurnalai ar knygos koliažui
- Spausdintos nuotraukos arba atminimo daiktai
- Žurnalų kortelės ir šablonai
- Antspaudai ir rašalo pagalvėlės
- Puslapių apsaugos priemonės
- Rūšiavimo medžiagų laikymo dėžės

Medžiagos tipas:

- ☐ Dalomoji medžiaga
 ☐ Darbo lapas
 ☐ Apmatymų lapas
- ☐ Plakatas
 ☐ Instrukcijų kortelė
 ☐ Dalomoji medžiaga
- ☐ Visa kita medžiaga albumų kūrimui

Aprašymas ir naudojimas:

Užsiėmimas prasideda trumpu pasiruošimo laikotarpiu, kurio metu dalyviai pasveikinami, jiems įteikiami rinkiniai ir jie pasodinami prie įrengtų darbo vietų. Tuomet moderatorius pristato užsiėmimą, parodydamas jau atliktus albumų kūrimo pavyzdžius, paaiškindamas terapinę naudą, tokią kaip prisiminimų atkūrimas, pasakojimas ir savivertės stiprinimas, ir pakviesdamas dalyvius pagalvoti apie istoriją ar prisiminimą, kurį jie nori išreikšti. Dalyviai pasirenka asmeninę temą – pavyzdžiui, šeima, kelionės, pomėgiai ar atostogos – ir grupėje dalijasi idėjomis, kad įkvėptų vieni kitus, prieš sutvarkydami atitinkamas nuotraukas ar atminimo daiktus, naudodami padėklus, kad daiktai būtų surūšiuoti ir lengvai pasiekiami. Jiems padedama kurti puslapio maketą, eksperimentuoti su sluoksniavimu, simetrija ir skirtingomis spalvomis ar tekstūromis, prieš pridedant asmeninių detalių, tokių kaip lipdukai, kaligrafijos pavadinimai, užrašai, citatos ar apmąstymai. Kai dizainas paruoštas, dalyviai surenka savo puslapius, tvirtai pritvirtindami elementus ir įdėdami užbaigtus darbus į apsaugines įmautes. Užsiėmimas baigiasi dalijimosi ir apmąstymų ratu, kurio metu dalyviai pristato savo kūrinius ir aptaria iškilusius prisiminimus bei emocijas, po kurio seka trumpa pabaiga, kurios metu moderatorius padėkoja visiems, skatina tęsti albumų kūrimą ir pasiūlo idėjų būsimiems puslapiams.

Šablonas / failas:

Įterpti šabloną arba nuorodą

Gairės fasilitatoriams:

1 moderatorius 5 dalyviams.

Savanoriai / pagalbininkai gali padėti tvarkyti medžiagas, rašyti užduotis ir teikti konsultacijas.

Emocinis jaukumas yra svarbus, ypač jei sunku išsaugoti asmeninius prisiminimus.

Būkite jautrūs emocijoms; kai kurie prisiminimai gali būti kartūs ir saldūs.

Jei dalyviai įstrigo, pateikite švelnių raginimų arba užduokite klausimus dienoraščiui.

Švęskite kiekvieną kūrinį – susitelkite į prasmę, o ne į tobulumą.

Dalyviams, kurie gali pamiršti savąsias, pasilikite atsarginių medžiagų.

Įtraukite švelnią foninę muziką, jei norite raminančio vaizdo.



Avrupa Birliği tarafından
finanse edilmektedir



ERA projektas

WP3 Eko-meno terapijos įrankių rinkinys

GOZDÉS REABILITACIJOS CENTRAS

Ekologiškas akmens ir medžio dažymas vyresnio amžiaus žmonių įtraukimui

1. Pagrindinė informacija

Įrankio pavadinimas:	Ekologiškas akmenis ir medžio dažymas vyresnio amžiaus žmonių įtraukimui
Būtinasis nustatymas: (Pažymėkite arba aprašykite, kur tai vyksta – pvz., sodas, klasė, bendruomenės erdvė, internete, neprisijungus ir pan.)	☒ ☒ ☐ Vidinis/Lauko /Hibridinis Ši veikla gali būti vykdoma: • Gözde reabilitacijos centro terapijos / meno kambaryje, • dienos priežiūros kambariuose, bendruomenės salėse arba kaimo senjorų centruose, • arba lauke, renkant akmenis arba stebint natūralias tekstūras. Vidinė aplinka užtikrina prieinamumą ir saugumą; lauko aplinka gilina įsitraukimą į aplinką.

Ši priemonė padeda įtraukti dalyvius į tapybą ant natūralių medžiagų, tokių kaip akmenys ir maži medžio gabalėliai. Šios medžiagos suteikia sodrų lytėjimo paviršių, kuris skatina sensorinę stimuliaciją, akių ir rankų koordinaciją bei smulkiąją motoriką. Tekstūros taip pat skatina vyresnio amžiaus klientus per lytėjimą ir vizualinį tyrinėjimą užmegzti ryšį su gamtos elementais.

Šis įrankis palengvina progresą šiais veiklos etapais:

1. **Įvadas į natūralius paviršius:** dalyviai tyrinėja akmenų ir medienos svorį, temperatūrą ir tekstūrą.
2. **Ekologiškas paruošimas:** vedėjai pateikia natūralių dažiklių arba mažai toksiškų dažų, tinkamų vyresnio amžiaus dalyviams.
3. **Meninė kūryba:** Dalyviai storais teptukais arba kempinėlėmis ant akmenų / medžio gabalų piešia paprastas formas, motyvus ar asmeninius simbolius.
4. **Aplinkos refleksija:** vedėjai aptaria, iš kur atsiranda medžiagos, kaip jos formuojasi gamtoje ir kaip gamtos objektus galima kūrybiškai pakartotinai panaudoti.
5. **Dalijimasis ir demonstravimas:** Dalyviai dalijasi savo darbais ir apmąsto su gamta susijusius prisiminimus ar pojūčius.

Ši priemonė tiesiogiai prisideda prie ERA tikslų:

- sukurti praktišką, prieinamą ekologinio meno įrankį
- pritaikyti veiklą vyresnio amžiaus žmonėms, turintiems fizinių ar kognityvinių apribojimų
- teikti struktūrizuotus, atkartojamus mokymus specialistams, globėjams ir reabilitacijos personalui

Tai palaiko emocinį stabilumą, sensorinį sąmoningumą, kūrybiškumą ir aplinkosauginį švietimą.

2. Sąsaja su aplinkosauginiu ugdymu ir ekologinio meno terapijos principais:

Ši priemonė integruoja aplinkosauginį ugdymą su ekologinio meno terapija, skatindama vyresnio amžiaus dalyvius tiesiogiai dirbti su natūraliomis tekstūromis, tokiomis kaip akmenys ir mediena. Šios medžiagos, pagamintos iš vietinės aplinkos, padeda

dalyviams atkurti ryšį su gamta per lytėjimą, temperatūrą, svorį ir paviršiaus raštus. Šių gamtos objektų teikiamas sensorinis išitraukimas palaiko įžeminimą, emocinį komfortą ir kognityvinę stimuliaciją.

Aplinkosauginio švietimo požiūriu, veikla pabrėžia:

- natūralus akmenų ir medžio formavimasis,
- šių elementų vaidmenį ekosistemose,
- idėja pagarbiai pakartotinai naudoti natūralias medžiagas, o ne pirkti sintetinius daiktus,
- paprastos tvarumo praktikos, pavyzdžiui, etiškas medžiagų rinkimas, atliekų mažinimas ir gamtos išteklių vertinimas.

Vedėjai trumpai aptaria, iš kur atsiranda akmenys ir mediena, kaip jie keičiasi priklausomai nuo oro sąlygų ir laiko, ir kodėl svarbu saugoti natūralius kraštovaizdžius. Šie trumpi, suprantami paaiškinimai padeda vyresnio amžiaus dalyviams suprasti aplinkosaugos sąvokas neapkraunant jų pernelyg didele pažintine našta.

Eko-meno terapijos požiūriu, tapyba ant akmens ir medžio palaiko:

- sensorinė integracija (lytėjimas, rega, propriocepcija),
- emocijų išraiška spalvomis ir raštais,
- smulkiosios motorikos aktyvinimas teptuko judesiais,
- kognityvinis prisiminimas per su gamta susijusius prisiminimus,
- ramybė ir sąmoningumas per pasikartojančius tapybos judesius.

Natūralios tekstūros sukuria unikalią lytėjimo patirtį, kuri skatina įsižeminimą ir emocijų reguliavimą – tai svarbu vyresnio amžiaus žmonėms, kurie gali patirti nerimą, kognityvinį nuosmukį ar ribotą judrumą.

Ši veikla taip pat stiprina asmeninį ryšį su gamta, skatindama dalyvius rinktis medžiagas, kurios jiems „jaučiasi prasmingos“. Šis refleksijos procesas gilina ekologinį vertinimą ir ugdo pagarbą gamtinei aplinkai.

Apskritai „Eco-Stone & Wood Painting“ skatina aplinkosauginę atsakomybę, kūrybinę raišką ir psichosocialinę gerovę, todėl tai ideali ekologinio meno terapijos praktika pagyvenusių žmonių priežiūros įstaigoms.

3. Vedėjo gairės

Fazė	Aprašymas
Fasilitatoriaus vaidmuo:	Fasilitatorius veikia kaip palaikantis vadovas, užtikrinantis saugumą, komfortą ir emocinę gerovę visos veiklos metu. Jo vaidmuo yra: • Pateikite aiškias, trumpas ir suprantamas instrukcijas vyresnio amžiaus dalyviams. • Vizualiai pademonstruokite kiekvieną žingsnį, ypač dalyviams, turintiems kognityvinių sutrikimų. • Skatinkite sensorinį akmenų ir medienos tyrinėjimą (tekstūrą, temperatūrą, svorį). • Pritaikyti įrankius ir medžiagas dalyvių motoriniams gebėjimams. • Siūlykite padaršinimą, teigiamą grįžtamąjį ryšį ir švelnią emocinę paramą. • Stebėkite nuovargio, per didelio stimuliavimo ar emocinio diskomforto požymius. • Sustiprinti aplinkosaugos žinutes: pagarbą gamtos objektams, etišką rinkimą ir tvarų pakartotinį naudojimą.

Fazė	Aprašymas
	Skatinkite socialinę sąveiką ir dalyvavimą grupėse, kai tai tinkama. Vedėjas niekada neturėtų vertinti meninės kokybės; tikslas – įsitraukimas, raiška ir gerovė.
Igyvendinimo patarimai:	Dalyviams, kurių sukibimas prastesnis, naudokite teptukus didelėmis rankenomis, kempininius žymeklius arba storus žymeklius. Po akmenimis ar medinėmis gabalais patieskite neslystančius kilimėlius, kad dažymo metu jie nejudėtų. Instrukcijos turi būti paprastos, prireikus pakartokite veiksmus. Leiskite dalyviams pasirinkti akmenis ar medžio gabalėlius, kurie „jaučiasi tinkami“, kad paskatintų emocinį ryšį. Iš anksto paruoškite medžiagą, kad sutrumpintumėte laukimo laiką ir išlaikytumėte dėmesį. Pateikite spalvų instrukcijas, tokias kaip: „Kokia spalva jums primena kokią nors vietą gamtoje?“ „Ar šis akmuo jūsų rankoje šiltas, ar vėsus?“ Paraginkite dalyvius nupiešti paprastus raštus – taškelius, linijas, širdes, lapus – arba kultūriškai pažįstamus motyvus. Norėdami užtikrinti saugumą, naudokite natūralius arba mažai toksiškus dažus. Norėdami sustiprinti atsipalaidavimą, leiskite raminančią foninę muziką ar gamtos garsus.
Adaptacijos:	Esant ribotiems smulkiosios motorikos įgūdžiams: - Naudokite storesnius šepetėlius arba kempininius aplikatorius. - Sustabdykite akmenis / medieną minkštu skudurėliu arba nedideliu padėklu. - Prireikus siūlykite pagalbą iš rankų į rankas. Kognityvinio nuosmukio (demencijos, lengvo kognityvinio sutrikimo) atveju: - Naudokite vaizdines korteles su užrašais, kuriose pavaizduotos formos ir paprasti raštai. - Duokite trumpus, pakartotinius nurodymus. - Dėmesys sensoriniam tyrinėjimui, o ne rezultatams. Jutimo jautrumui: - Jei šiuurščios tekstūros kelia nepatogumų, pasirinkite lygiais akmenimis. - Dalyviams, jautriems kvapams, pasiūlykite bekvapių dažų. Silpno regėjimo sutrikimams: - Naudokite kontrastingas dažų spalvas (geltoną, raudoną, juodą, baltą). - Geresniam matomumui naudokite didesnius akmenis arba medines plokštes. Dėl judėjimo apribojimų: - Visą veiklą atlikite prie stalo; venkite judėjimo. - Atneškite iš anksto surinktas gamtines medžiagas tiesiai dalyviams. Dėl emocinio pažeidžiamumo:

Fazė	Aprašymas
	• Venkite spausti dalyvius dalintis prisiminimais; leiskite jiems savanoriškai reikštis. • Pateikite žeminimo technikas (kvėpavimą, akmens paviršiaus lietimą). Kaimo vietovėms: • Suorganizuokite trumpą pasivaikščiojimą gamtoje, kad būtų galima atsakingai rinkti akmenis / medieną ir užtikrinti saugumą. • Arba galite atsinešti iš anksto išvalytų natūralių medžiagų, kad būtų lengviau įgyvendinti.

4. Poveikio ir efektyvumo matavimas:

Vertinimai prieš ir po intervencijos:

Prieš ir po veiklos užduokite šiuos klausimus, kad įvertintumėte aplinkosauginio sąmoningumo, gerovės, sensorinio įsitraukimo ir tvaraus elgesio pokyčius.

A. Aplinkos sąmoningumas ir ryšys su gamta

- Jaučiu ryšį su gamtos objektais, tokiais kaip akmuo ir mediena.
- Mėgstu leisti laiką su natūraliomis medžiagomis.
- Labiau atkreipiu dėmesį į gamtoje randamus atspalvius ir spalvas.
- Suprantu, kad natūralias medžiagas galima kūrybiškai panaudoti pakartotinai, o ne išmesti.

B. Aplinkosaugos sąvokų ir tvaraus elgesio supratimas

- Suprantu, iš kur gamtoje atsiranda akmenys ir mediena.
- Žinau, kad natūralias medžiagas galima rinkti atsakingai nekenkiant aplinkai.
- Stengiuosi sumažinti atliekų kiekį ir, kai įmanoma, pakartotinai panaudoti medžiagas.
- Dedu paprastas pastangas taupyti energiją namuose (išjungiu šviesas, mažinu vandens naudojimą).

C. Meninis įsitraukimas ir kūrybinis pasitikėjimas savimi

- Jaučiuosi užtikrintai tapydamas ant akmens ar medžio.
- Man patinka save išreikšti spalvomis ir paprastomis formomis.
- Darbas su natūraliomis tekstūromis man teikia daugiau malonumo kūrybinėje veikloje.

D. Gerbūvio rodikliai

- Ši veikla padeda man atsipalaiduoti ir jaustis ramiai.
- Jaučiuosi laimingesnis po dalyvavimo kūrybinėje veikloje.
- Jaučiu mažiau nerimo ar streso, kai susitelkiu ties tapyba.

E. Sensorinis ir motorinis įsitraukimas

- Aš labiau atkreipiu dėmesį į tai, kaip daiktai jaučiasi, kai juos paliečiu.
- Tapyba ant akmenų ar medžio padeda man patogiau naudoti rankas.
- Ši veikla pagerina mano susikaupimą ir dėmesio koncentraciją.

F. Atviri klausimai (trumpi, pritaikyti vyresnio amžiaus žmonėms)

- **Prieš:** „Ką jums primena akmenys ar mediena?“
- **Po:** „Kaip jautėtės tapydami ant natūralių medžiagų?“

G. Moderatoriaus stebėjimo kontrolinis sąrašas

- Dalyvis išliko dėmesingas ir įsitraukęs.
- Dalyvis pademonstravo pagerėjusį arba stabilų motorinį aktyvumą.
- Dalyvis socialiai bendravo su kitais.
- Dalyvis parodė teigiamas emocines reakcijas.
- Dalyvis saugiai tvarkė medžiagas.
- Dalyvis apmąstė veiklos aplinkosauginius aspektus.

5. Aplinkosaugos ir tvarumo aspektas

Ekologinis aspektas:	Ši priemonė skatina aplinkosauginį sąmoningumą, parodydama vyresnio amžiaus dalyviams, kaip natūralias medžiagas, tokias kaip akmenys ir mediena, galima pagarbiai rinkti, valyti ir kūrybiškai pakartotinai panaudoti, užuot išmetus. Šių medžiagų naudojimas skatina tvarų požiūrį į meną, parodydant, kad kūrybiškumui nereikia pirkti sintetinių ar cheminių medžiagų turinčių priemonių. Dalyviai per lytėjimo tyrinėjimą mokosi paprastų aplinkosaugos sąvokų, tokių kaip natūralus akmenų formavimasis, medžių gyvavimo ciklas ir gamtos kraštovaizdžio priežiūros svarba. Šis sensorinis įsitraukimas padeda vyresnio amžiaus žmonėms atkurti ryšį su gamta prieinamu, emociškai įžemintu ir pažintinį aktyvumą skatinančiu būdu. Ekologiškų arba mažai toksiškų dažų naudojimas skatina aplinkosauginę atsakomybę ir užtikrina saugumą reabilitacijos įstaigose. Pakartotinai naudojant natūralius daiktus, veikla diegia pagrindinius tvarumo principus, tokius kaip perdirbimas, atliekų mažinimas ir pagarbus bendravimas su aplinka.
Bendruomenės poveikis:	„Eco-Stone & Wood Painting“ gali sukurti bendruomenės ažiotažą, įkvėpdamas aplinkai sąmoningą kūrybiškumą. Nudažyti akmenys ir medžio dirbiniai gali būti eksponuojami: • reabilitacijos centre, • vietos bendruomenių salė,

	• kaimo aikštės, • arba lauko sensoriniuose soduose. Šios ekspozicijos didina bendruomenės informuotumą apie gamtai draugišką meną ir skatina teigiamą vyresnio amžiaus dalyvių matomumą. Be to, veikla skatina kartų mainus. Kartu su vyresnio amžiaus žmonėmis gali dalyvauti šeimos nariai, globėjai, studentai ir savanoriai, stiprindami socialinius ryšius ir dalydamiesi ekologinėmis žiniomis. Ši praktika taip pat gali paskatinti mažų bendruomenių veiksmus, tokius kaip: • gamtos takai, siekiant etiškai rinkti akmenis, • valymo renginiai, • medžių sodinimo ar sodo priežiūros veikla, • kuriant lauko „gamtos meno kampelius“. Tokios iniciatyvos padeda ugdyti priklausymo jausmą, aplinkosaugą ir bendruomenės pasididžiavimą.
--	---

6. Atvejų analizės ir geriausia praktika

Atvejo analizės arba geriausios praktikos pavadinimas	Akmens ir medžio tapyba sensoriniam aktyvavimui ir emocinei gerovei pagyvenusių žmonių priežiūroje
Vieta / Kontekstas:	Užsiėmimas buvo įgyvendintas Gözde reabilitacijos centro terapinio meno kambaryje, jame dalyvavo 67–89 metų amžiaus vyresnio amžiaus klientai, gaunantys ilgalaikę arba dienos priežiūros pagalbą. Daugelis dalyvių patiria ribotą judrumą, lengvus kognityvinius sutrikimus arba susilpnėjusius smulkiosios motorikos įgūdžius. Antras įgyvendinimas įvyko kaimo pagyvenusių žmonių bendruomenės centre, todėl ši praktika tapo prieinama vyresnio amžiaus suaugusiesiems, gyvenantiems mažesniuose kaimuose.
Trumpas aprašymas:	Dirbtuvių metu vyresnio amžiaus dalyviai susipažino su tapyba ant natūralių medžiagų, tokių kaip lygūs akmenys ir maži mediniai gabalėliai. Pirmiausia vedėjai vedė dalyvius per sensorinį medžiagų tekstūrų, temperatūrų ir formų tyrinėjimą. Dalyviai storais teptukais ir ekologiškais dažais piešė paprastus raštus, kultūriškai pažįstamus simbolius arba gamtos įkvėptus motyvus. Personalo nariai teikė fizinę paramą, kai reikėjo, ir skatino saviraišką kiekviename žingsnyje. Užsiėmimas baigėsi grupiniu ratu, kuriame dalyviai dalijosi prisiminimais ar jausmais, susijusiais su akmenimis ar medžiu, stiprindami emocinį apdorojimą ir aplinkosauginį sąmoningumą.
Svarbiausi rezultatai:	Sensorinė stimuliacija: Dalyviai pademonstravo pagerėjusį lytėjimo pojūtį ir padidėjusį natūralių tekstūrų suvokimą.

	Motorinių funkcijų gerinimas: pasikartojantys teptuko judesiai skatino smulkiąją motoriką ir rankų bei akių koordinaciją. Emocinė gerovė: Dalyviai teigė, kad jaučiasi ramesni, laimingesni ir labiau susikaupę. Socialinė sąveika: Grupės formatas skatino pokalbius ir mažino izoliacijos jausmą. Aplinkosauginis sąmoningumas: Dalyviai geriau suprato natūralią akmenų ir medienos kilmę bei atsakingo pakartotinio naudojimo svarbą.
Sėkmės veiksniai:	• Natūralios akmens ir medžio tekstūros suteikė raminantį pojūčių grįžtamąjį ryšį. • Paprastos nuoseklios instrukcijos padarė veiklą prieinamą asmenims, turintiems kognityvinių sutrikimų. • Stori, lengvai suimami įrankiai leido dalyvauti ir tiems, kurie drebo rankas ar turėjo silpnumą. • Vedėjo kantrybė ir emocinė parama padėjo dvejojantiems dalyviams jaustis labiau pasitikintiems savimi. • Refleksyvus dalijimosi ratas sustiprino grupės ryšį ir atminties atkūrimą. • Minimalių, ekologiškų medžiagų naudojimas, modeliuojamas tvarios praktikos principais.
Iššūkiai ir išmoktos pamokos (neprivaloma):	• Kai kurie akmenys nuriedėjo arba nuslydo; šią problemą išsprendė neslystantys kilimėliai. • Dalyviams, turintiems pažengusį kognityvinį nuosmukį, reikėjo daugiau individualios pagalbos. • Dažų džiūvimo laikas reikalavo papildomos priežiūros, kad nebūtų išsitepę; padėjo plaukų džiovintuvo naudojimas žemoje temperatūroje. • Prieiga prie natūralių medžiagų kaimo vietovėse priklausė nuo oro sąlygų; iš anksto surinkti akmenys buvo naudingi.
Internetinė nuoroda (jei yra)	https://www.youtube.com/playlist?list=PLEKD9_mZvW1vbcAw6jw8TRoK5Udl6wbU3

7. Įgyvendinimo medžiaga ir dalomoji medžiaga

Medžiagos paskirtis:

Medžiaga skirta padėti vyresnio amžiaus dalyviams žingsnis po žingsnio sekti veiklą, mažinti nerimą, lavinti smulkiąsias motorikas įgūdžius ir stiprinti aplinkos suvokimą. Jose pateikiamos vaizdinės užuominos, paprasti paaiškinimai ir struktūrizuotos gairės, tinkamos asmenims, turintiems kognityvinių ar fizinių apribojimų.

Mokymo vadovams ši medžiaga užtikrina nuoseklų veiklos įgyvendinimą tiek reabilitacijos, tiek kaimo vietovėse, taip palaikant mokymo rezultatus.

Medžiagos tipas:

☒ Dalomoji medžiaga

☒ Darbo lapas

☒

Apmatymų lapas

☐ Plakatas

☒ Instrukcijų kortelė

☐ Dalomoji medžiaga

☐ Kita.....

Aprašymas ir naudojimas:

Prieš veiklą:

- Instrukcijų **kortelėje** pristatoma veikla, rodomi akmenų, medžio gabalų ir paprastų dažymo raštų vaizdai.
- Medžiaga pateikiama fiziškai, kad dalyviai galėtų ją paliesti prieš pradėdami.
- Vedėjai trumpai paaiškina, kaip reikia atsižvelgti į aplinkosaugą renkant gamtines medžiagas.

Veiklos metu:

- Darbalapyje pateikiami dideli, paprasti vaizdiniai elementai, rodantys:
 1. Pasirinkite akmenį / medieną
 2. Pajuskite tekstūrą
 3. Pasirinkite savo spalvą
 4. Dažykite paprastas formas ar raštus
 5. Leiskite atsargiai išdžiūti
- Piktogramos iliustruoja kiekvieną žingsnį dalyviams, turintiems kognityvinių ar regos sutrikimų.
- Didelio kontrasto spalvos ir didelis šriftas (16–18 pt) padeda vyresnio amžiaus dalyviams laikytis nurodymų.
- Ant lapo nurodyti įrankiai, tokie kaip stori šepetėliai arba kempinės aplikatoriai.

Po veiklos:

- Apmatymų **lape** yra labai trumpi, suprantami klausimai:
 - „Kaip tekstūra jautėsi tavo rankoje?“
 - „Kuri spalva jus nuramino ar nudžiugino?“
 - „Ką šiandien sužinojai apie gamtą?“
- Vedėjai gali užrašyti žodinius atsakymus dalyviams, kurie negali rašyti.

Šablonas / failas:

Rekomenduojamas dizainas apima:

- A4 formatas
- Minimalus tekstas, daugiau piktogramų
- Gamtos tematikos vaizdiniai elementai (lapų, medžių, akmenų simboliai)
- Vieta rašymui ar piešimui
- Aiškiai atlikite 1–5 numeriu pažymėtus veiksmus
- Dėžutės vedėjo užrašams
- Mažas skyrelis apie pagarbą aplinkai (pvz., „Iš gamtos imk tik tai, ko tau reikia.“)

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia turinio pritarimo, nes jis atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokią jame pateiktos informacijos panaudojimą. Projekto numeris: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

Gairės fasilitatoriams:

- Iš anksto peržiūrėkite medžiagas ir paruoškite akmenis / medžio gabalėlius, kad išvengtumėte vėlavimų.
- Pateikite individualų paaiškinimą dalyviams, turintiems kognityvinių ar klausos sutrikimų.
- Pademonstruokite kiekvieną žingsnį ir aiškiai padėkite instrukcijų kortelę priešais kiekvieną dalyvį.
- Įsitikinkite, kad rankos švarios ir sausos, kad išvengtumėte akmenų slydimo.
- Skatinkite dalyvius pirmiausia pajusti tekstūrą – sensorinis įžeminimas yra terapijos dalis.
- Refleksijos lapus naudokite atsargiai; nespauskite dalyvių dalintis jautriais prisiminimais.
- Kaimo vietovėse paaiškinkite, kur buvo surinkti akmenys ar mediena ir kodėl svarbus atsakingas rinkimas.

Senjorams su regos negalia:

- Naudokite **kontrastingus foninius paviršius**, kad pigmentas būtų matomas geriau (pvz., tamsų padėklą po šviesios spalvos pigmentais).
- Pateikite **žodines nuoseklias instrukcijas** ir leiskite dalyviams prieš naudojimą **paliesti ir pajusti medžiagas**.
- Skatinkite naudoti **didelio kontrasto, lytėjimo elementus**, tokius kaip storesni mediniai blokai ar iškilūs kontūrai.

Dalyviams, turintiems kognityvinių sutrikimų:

- Suskirstykite sesiją į **aiškius, nuoseklius žingsnius**, naudodami vaizdinius ženklus arba piktogramas.
- Pratimuose naudokite **paprastus, pasikartojančius modelius, kad sumažintumėte kognityvinę apkrovą**.
- Prireikus siūlykite **individualizuotą pagalbą ir kartokite pratimus, kad skatintumėte pasitikėjimą savimi ir kūrybiškumą**.

Kultūriškai įvairioms grupėms:

- Pradėkite nuo **kultūrinių pasakojimų rato**, kuriame dalyviai gali pasidalyti savo paveldo meninėmis tradicijomis.
- Integruokite **universalius simbolius** ar motyvus skirtingose kultūrose (pvz., medžius, paukščius, vandenį), kad būtų puoselėti bendri interesai.
- Pasiūlykite galimybę į dažymo procesą **įtraukti vietines / nacionalines spalvas ar stilius**.



DALYVIŲ SĄRAŠAS



Co-funded by
the European Union

2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

Aplinkos reintegracija ir sąmoningumu grįsta meno terapija kaimo pagyvenusiems žmonėms, ERA

PAGAL „ERASMUS+“ PROGRAMĄ

Akmens ir medžio tapyba

GOZDĖS REABILITACIJOS CENTRAS

DATA

Nr.	PAVADINIMAS	EL. PAŠTAS	GYVENAMOJI ŠALIS IR ADRESAS	Asmens parašas

Dalyvavimas ekologinio meno terapijoje

Co-funded by
the European Union

SERTIFIKATAS

Apdovanotas
[Dalyvio vardas]

už dalyvavimą
Akmens ir medžio tapyba Dirbtuvės

organizuota pagal „Eko-meno terapijos įrankių rinkinio“ iniciatyvą, apjungiančią meną, gamtą ir gerovę. Kūrybinės raidos ir aplinkosauginio sąmoningumo veiklomis dalyvis prisidėjo prie asmeninio augimo, emocinės pusiausvyros ir gilesnio ryšio su gamta bei bendruomene skatinimo.

Jūsų dalyvavimas padėjo puoselėti tiek asmeninę gerovę, tiek rūpintis mūsų bendra aplinka. Vertiname jūsų atvirumą, kūrybiškumą ir indėlį kuriant sąmoningesnę ir tvaresnę bendruomenę.

Data:
Vieta:

Vedėjas / Mokytojas: