РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ: МОДУЛИ

РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

Изготвен от

Co-funded by the European Union

ВЪВЕДЕНИЕ

Тези шест модула за арт терапия бяха разработени в рамките на Работен пакет 2, който беше посветен на създаването на модули за платформата за арт терапия с виртуална реалност (VR) за проекта „Реинтеграция в околната среда и арт терапия, базирана на осъзнаване, за възрастни хора в селските райони“. Процесът на разработване беше ръководен от специфичните цели, които се стремяха да допринесат за общите цели на проекта чрез проектиране на иновативни и ефективни терапевтични ресурси, съобразени с нуждите на възрастни хора в селските райони. Модулите бяха създадени в подкрепа на ключови терапевтични цели, включително емоционално изразяване, когнитивна стимулация и социално взаимодействие, като по този начин се повиши потенциалното въздействие на интервенциите. Особено внимание беше обърнато на осигуряването на достъпност и удобство за потребителя, с интуитивни интерфейси и ясни инструкции, които отговарят на различни нива на технологични умения сред възрастните потребители. Важно е, че модулите бяха проектирани за употреба не само от самите възрастни хора, но и от старши преподаватели, здравни специалисти и други професионалисти, които подкрепят благосъстоянието на по-възрастното население. По този начин шестте модула отразяват по-широката мисия на проекта за повишаване както на качеството, така и на приобщаването на интервенциите за арт терапия, предоставяни чрез виртуална реалност.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са единствено на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за европейско образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях. Номер на проекта: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

СЪДЪРЖАНИЕ

01 Скрапбукинг: Запазване на спомени чрез изкуство

02 Мраморно (ебру) изкуство

03 Живопис върху камък и дърво

04 Гоблени и/или мозайки с каменни/ ромбовидни шарки

05 Създаване на декоративни цветя, орнаменти и фигурки от сурова вълна

06 Творчество, традиция и релаксация чрез ръчна бродерия на традиционни мотиви

РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

СКРАПБУКИНГ: ЗАПАЗВАНЕ НА СПОМЕНИ ЧРЕЗ ИЗКУСТВО

ОПИСАНИЕ НА МОДУЛА

Този модул запознава участниците със скрапбукинга като техника за арт терапия, насочена към насърчаване на спомените, емоционалното изразяване и социалната връзка сред възрастни хора в селски райони. Чрез създаването на лични книги със спомени, използващи снимки, декоративна хартия и предмети със смисъл, участниците се ангажират с разказване на истории, творчество и размисъл.



ЦЕЛИ НА МОДУЛНОТО ОБУЧЕНИЕ



До края на модула участниците ще могат да:

1. **Идентифицират** лични теми или житейски събития, които желаят да документират
2. **Организират** и подбират визуални материали и сувенири, които отразяват спомените им
3. **Създават** оформление за албум, което съчетава визуален дизайн и разказване на истории
4. **Изразяват** лични размисли чрез водене на дневник и дискусии

Co-funded by the European Union

Project No: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



BENEFITS

Improved memory and recall.
Creative self-expression and empowerment.
Stress reduction and emotional well-being.
Strengthened social connections and shared experiences.
Preservation of family and personal history.
Increased self-esteem.
Development of fine motor skills.
Encouragement of storytelling and reflection.
Sense of accomplishment.
Emotional regulation through positive reminiscence.

SAFETY & ACCESSIBILITY NOTES

Use rounded scissors or pre-cut shapes for participants with limited dexterity.
Provide non-toxic adhesives and avoid scented or aerosol products.
Ensure proper lighting for visually impaired participants.
Prepare pre-organized kits to reduce confusion and physical strain.
Allow seated working positions with adjustable-height tables if possible.



РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



ЦЕЛЕВА ГРУПА

Възрастни хора в селски райони, особено тези, които получават грижи/подкрепа в старчески домове, дневни центрове или обществени програми.

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ

2 сесии от 60–90 минути всяка (може да се удължи в зависимост от темпото на групата).

РАЗМЕР НА ГРУПАТА

5–10 участници в група.



Ако се провежда индивидуално, осигурете допълнителна индивидуална подкрепа за избора на материали и разказването на истории.

НУЖДИ ОТ УЛЕСНЯВАНЕ И ПОДКРЕПА

1 фасилитатор на 5 участници.
Доброволци/помощници могат да помогнат с боравенето с материали, писането на идеи и насоки.
Емоционалната чувствителност е важна, особено ако личните спомени са трудни.

РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ



Албуми или албуми без киселини. Цветна и шарена хартия за скрапбукинг. Химикалки и маркери с архивно качество. Стикери, панделки, тиксо уаши, копчета и скоби. Лепило на пръчици, двустранно залепваща лента, ъгли за снимки. Ножици, линийки, подложки за рязане. Стари списания или книги за колаж. Разпечатани снимки или сувенири. Картички и шаблони за водене на дневник. Печати и тампони за мастило. Протектори за страници. Кутии за съхранение на материали за сортиране.





Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

СТЪПКА ПО СТЪПКА

ИНСТРУКЦИИ ЗА КАНДИДАТСТВАНЕ



Етап 1: Подготовка (10 мин)
Приветствайте участниците, раздавайте комплекти, подгответе работни места с всички необходими инструменти и материали.

Етап 2: Въведение (10–15 мин)
Представете готови примери за скрапбукинг.
Обсъдете терапевтичните ползи: памет, разказване на истории, самочувствие.
Попитайте: „Каква история или спомен бихте искали да разкажете днес?“

Етап 3: Избор на тема (10 мин)
Помогнете на участниците да изберат тема (напр. семейство, пътуване, хобита, почивки).
Споделете идеи за тема в групата, за да предизвикате вдъхновение.

Етап 4: Организиране на снимки и сувенири (10–15 мин)
Помогнете при избора и групирането на снимки или сувенири, които съответстват на избраната тема.
Използвайте тави за съхранение, за да сортирате и опростите достъпа.

Co-funded by the European Union

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

СТЪПКА ПО СТЪПКА

ИНСТРУКЦИИ ЗА КАНДИДАТСТВАНЕ



Етап 5: Дизайн на оформлението (15–20 мин)

Демонстрирайте как да оформите страница преди залепване.

Насърчете техниките за наслагване, симетрията, използването на цвят и текстури.

Етап 6: Лични щрихи (15–20 мин)

Добавете стикери, изрязвания, калиграфски заглавия или щамповане.

Подкрепете воденето на дневник: надписи, цитати или лични размисли.

Етап 7: Сглобяване (20–30 мин)

Помогнете за сигурното закрепване на елементите с помощта на лепила.

Използвайте защитни калъфи за завършените страници.

Етап 8: Споделяне и размисъл (15–20 мин)

Насърчете участниците да представят работата си.

Попитайте: „Какъв спомен ми върна тази страница?“ „Какво беше чувството да разкажа тази история визуално?“

Етап 9: Завършване (5 мин)

Благодарете на участниците.

Предложете им да продължат да правят скрапбукинг като редовна дейност.

Предложете идеи за бъдещи страници.

Co-funded by the European Union

РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176





ПРОСЛЕДЯВАНЕ И РАЗМИСЪЛ

Помолете участниците да споделят чувствата си относно процеса.
Обсъдете какво означава за тях произведението на изкуството.
Насърчете словесното споделяне за това как дейността е помогнала за изразяване на емоции. Дайте примери за въпроси за размисъл:
Какво ви хареса най-много?
Тази дейност върна ли ви някакви забравени спомени?
Бихте ли искали да продължите този проект у дома?
Насърчете непрекъснатото разказване на истории и семейното ангажиране с албумите.

СЪВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИ

Бъдете чувствителни към емоциите; някои спомени може да са горчиво-сладки.
Предложете нежни подкани или въпроси за водене на дневник, ако участниците са заседнали.
Празнувайте всяко творение – фокусирайте се върху смисъла, а не върху съвършенството.
Запазете резервни материали за участниците, които може да забравят своите.
Включете мека фонова музика, ако е успокояваща.

РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



ОЦЕНКА И ОБРАТНА ВРЪЗКА

Задайте неформални въпроси в края на сесията:
Как се чувствахте преди и след сесията?
Бихте ли препоръчали тази дейност на други?
Какво бихте искали да направите различно следващия път?

Незадължителни карти за писмена обратна връзка:
„Чувствах се...“ (оградете: щастлив, отпуснат, носталгичен, вдъхновен и т.н.)
„Най-смислената част беше...“
„Един спомен, който ми хареса да си припомня, беше...“

АДАПТАЦИИ НА ДЕЙНОСТТА

За деменция:
Използвайте опростени оформления с по-големи елементи.
Ограничете избора, за да намалите когнитивното натоварване.
Използвайте познати теми (напр. „Дом на детството“).

Ниска сръчност/Зрително увреждане:
Предварително изрязани декорации.
Използвайте по-големи формати за скрапбукинг и материали с висок контраст.
Предложете запис на глас като алтернатива за разказване на истории.

Групово срещу индивидуално:
В групите насърчавайте подкрепата от връстници и кръговете за разказване на истории.
Индивидуално, осигурете персонализирани материали и индивидуална дискусия.

Co-funded by the European Union

ИСТОЧНИЦИ

IDouge, J. (2010). Скрапбукинг: приложение на наративната терапия. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5, 684-687.

King, J., Prout, B., Stuhl, A., & Nelson, R. (2016). Скрапбукингът като интервенция за подобряване на справянето при хора, изпитващи скръб и загуба. Therapeutic Recreation Journal, 50(2).

FioRito, T. A., Geiger, A. R., & Routledge, C. (2021). Творческа носталгия: социални и психологически ползи от скрапбукинга. Art Therapy, 38(2), 98-103.

Kohut, M. (2011). Създаване на изкуство от спомени: Почитане на починали близки чрез група за скрапбукинг за скръб. Art Therapy, 28(3), 123-131.

ДОПЪЛНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ, ИНСТРУМЕНТИ, ЛИТЕРАТУРА

20-те най-добри съвета и трика за скрапбукинг, които да опитате
https://www.youtube.com/watch?v=JE6w9RSWreE
Направи си сам идеи и вдъхновение за скрапбукинг
https://www.youtube.com/watch?v=HfqfEM_h0pQ

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено гледните точки на авторите, и Комисията не носи отговорност за каквато и да е употреба на съдържащата се в нея информация. Номер на проекта: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

МРАМОРНО (ЕБРУ) ИЗКУСТВО

ОПИСАНИЕ НА МОДУЛА

Мраморирането (Ебру) е вековна турска форма на изкуство, при която цветовете се разпръскват по повърхността на сгъстена вода и след това се пренасят върху хартия или плат. Тази практическа, плавна и щадяща техника позволява на възрастните участници да се включат в спонтанно творчество, насърчавайки спокойствието, сензорната стимулация и себеизразяването.



Дейността предлага не само артистично преживяване, но и когнитивна стимулация и релаксация, жизненоважни за психологическото здраве и благополучие на възрастните хора.



ЦЕЛИ НА МОДУЛНОТО ОБУЧЕНИЕ

Да се подпомогне психичното благополучие, емоционалното изразяване и координацията око-ръка на възрастните хора чрез традиционното турско изкуство на мраморирание (Ебру), насърчавайки релаксацията, културното ангажиране и креативността в терапевтична обстановка.

РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

КОГНИТИВНИ ПОЛЗИ



Подобрява концентрацията: Деликатният, стъпка по стъпка процес на мраморирane помага на възрастните хора да се фокусират, подобрявайки продължителността на вниманието.
Стимулира паметта: Участието в творчески задачи може да активира дългосрочната памет и да подпомогне когнитивните функции.
Насърчава решаването на проблеми: Изборът на цветове, шарки и коригирането на грешки на водната повърхност насърчава вземането на решения и творческото мислене.

ЕМОЦИОНАЛНИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОЛЗИ



Намалява стреса и тревожността: Плавното, успокояващо движение на водата и боята има медитативен ефект, насърчавайки релаксацията.
Подобрява настроението: Създаването на нещо красиво повишава самочувствието, увереността и емоционалното благополучие.
Насърчава себеизразяването: Много възрастни хора се затрудняват да изразяват емоциите си вербално; мраморирането предлага визуален език за изразяване.

РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

СОЦИАЛНИ И ТЕРАПЕВТИЧНИ ПОЛЗИ

Засилва социалното взаимодействие: Груповите семинари насърчават взаимодействието и изграждането на общностни връзки между връстници и полагащи грижи.
Засилва чувството за цел: Завършването на произведение на изкуството осигурява осезаемо усещане за постижение.
Подпомага емоционалната обработка: Особено в арт терапията, мраморирането може да помогне на възрастните хора да изследват емоциите, спомените и преживяванията си по безопасен и невербален начин.

БЕЛЕЖКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ И ДОСТЪПНОСТ

Ергономични инструменти, нетоксични материали, визуални настройки.

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ

Общо 1,5 часа (включително въведение, дейност и споделяне в група).



ЦЕЛЕВА ГРУПА

Възрастни хора в селски райони, получаващи грижи/подкрепа в старчески домове, дневни центрове или програми за възрастни хора в общността. Участниците може да имат лек когнитивен спад, социална изолация или ограничена мобилност.

РАЗМЕР НА ГРУПАТА

Препоръчителни 5–8 участници.

НУЖДИ ОТ УЛЕСНЯВАНЕ И ПОДКРЕПА

1 фасилитатор на всеки 4 участници с лека артистична подкрепа.

РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176





НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Тава за вода (леген за мраморирane).
Естествени бои за мраморирane.
Четки за рисуване (направени от конски косъм или розови клонки).
Хартия (за предпочитане абсорбираща и плътна).
Трагакант (за сгъстяване на водата).
Гал (за разпръскване на боята).
Вълнообразен гребен (по избор, за създаване на шарки).
Капкомер или пипета.
Хартиени кърпи или гъби.
Защитни ръкавици и престилки (по избор).
Място за сушене.

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

СТЪПКА ПО СТЪПКА

ИНСТРУКЦИИ ЗА КАНДИДАТСТВАНЕ



1-Изливане на бои във вода: Боите, използвани в изкуството на мраморирането, се изливат във вода в леген или резервоар за вода, обикновено с бои, които могат да се смесват с вода. Боите се разнасят по повърхността на водата и се създават шарки с помощта на вълнообразен гребен или четка.

2-Създаване на шарки: Различни шарки могат да се създадат върху водата с помощта на вълнообразни гребени или четки. Възможно е да се добавят повече детайли към шарките с помощта на игли, пръчки или подобни инструменти. Някои художници на мраморирание създават по-отличителни шарки, като капват маслено вещество (например растително масло) върху водата.

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

СТЪПКА ПО СТЪПКА

ИНСТРУКЦИИ ЗА КАНДИДАТСТВАНЕ



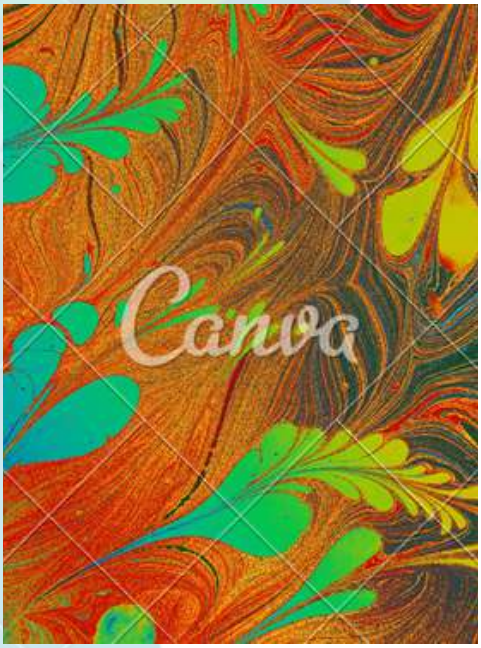
3- Поставяне на хартията или плата върху шаблона: В изкуството на ебру, хартията или платът се поставят бавно върху подготвения шаблон. Притискат се леко, така че хартията или платът да паснат напълно в шаблона.

4- Сушене на хартията или плата: След като хартията или платът се поставят върху шаблона, те се изсушават с кухненска хартия или нещо подобно, за да абсорбират излишната вода. След това хартията или платът се отстраняват внимателно и се оставят да изсъхнат.

5- Защита на шаблоните: Специални защитни лакове могат да се използват за защита на шаблоните, създадени върху хартия или плат в изкуството на мраморирането.

Тези основни техники могат да бъдат адаптирани и развити в различни версии и техники на мраморирането. Изкуството на мраморирането е изкуство, което може да се развива чрез метода на пробата и грешката, практиката и с течение на времето в процеса на обучение.





ПРОСЛЕДЯВАНЕ И РАЗМИСЪЛ

Поканете участниците да разсъждават върху преживяванията си и да споделят мислите си устно или чрез наблюдение. Използвайте следните подкани:

„В какво настроение бяхте, докато създавахте това?“
„Напомняха ли ви преливащите се цветове за нещо или за някого?“
„По-лесно ли беше да изразя емоции чрез цветове, отколкото чрез думи?“

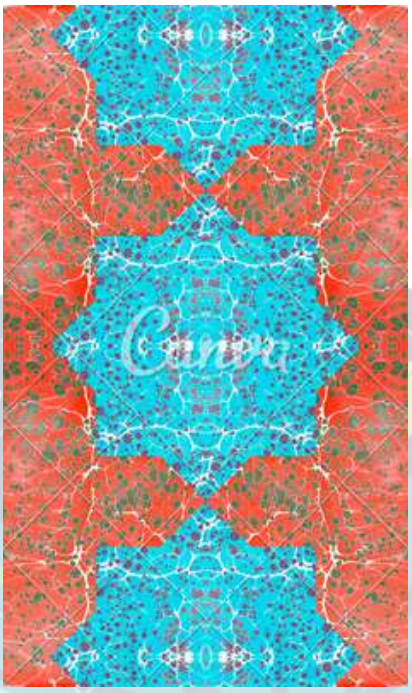
„Какво заглавие бихте дали на произведението си на изкуството?“

Насърчете участниците да обяснят символиката на своите цветови избори или шарки. Позволете групово споделяне в спокойна и подкрепяща обстановка, в идеалния случай в кръг или индивидуално за по-сдържаните участници. Фасилитаторите трябва внимателно да насочват размисъла и да валидират преживяването на всеки участник.

РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176







СЪВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИ

Започнете с кратко упражнение за осъзнатост или дихание, за да създадете успокояващ тон.

Покажете визуални примери за мраморно изкуство за вдъхновение, но подчертайте, че няма правилен или грешен резултат. Насърчете експериментирането и уверете участниците, че грешките са част от творческия процес.

Използвайте успокояваща фонова музика, за да подпомогнете терапевтичната среда.

Внимавайте с темпото на възрастните участници; предвидете допълнително време за всеки етап.

Подкрепете тези с ограничена сръчност, като им предложите предварително разредени бои, по-големи четки и помощ при повдигане или притискане на хартията.

Бъдете чувствителни към емоционалните реакции – цветовете или шарките могат да предизвикат спомени или чувства.

Създайте уважително и окуражаващо пространство, където приносът на всеки се оценява.

ОЦЕНКА И ОБРАТНА ВРЪЗКА

Наблюдение на промените в настроението преди и след сесията.
Анкети за удовлетвореност на участниците (скала за усмивка или прости въпроси).
Оценка на когнитивните функции преди/след (по избор).
Групова сесия за обратна връзка за размисъл.



АДАПТАЦИИ НА ДЕЙНОСТТА

Предварително смесени и готови за употреба материали за облекчаване на физическото натоварване. Използване на по-големи четки и тави за по-лесна работа. Продължителността на сесията е коригирана (30–40 минути), за да съответства на обхвата на внимание и комфорта. Фасилитаторите на групата подкрепят нуждите от двигателни умения и предлагат нежно насочване. Сесии за рефлексия, адаптирани както за вербални, така и за невербални участници.

ИСТОЧНИЦИ

Дере, О.Ф. (2019). Ебру изкуство за начинаещи. Публикации на фондация Диянет

Какво е мраморно изкуство и как се прави? https://youtu.be/qXylPGMPDrM?si=nWdL2CEQWADW5qND

ДОПЪЛНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ, ИНСТРУМЕНТИ, ЛИТЕРАТУРА

Въведение в мраморирането на хартия
https://youtu.be/LFIxxlGfQ_k?si=hb4KOAib_nJSXG76

Водни бои за ебру хартии и ебру изкуство.
https://youtu.be/NqedBekgLdo?si=P-5Abe96fvH9pZsg

Литература за техниката

https://dogm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2025_08/25191711_ebru_2025.pdf
https://dogm.eba.gov.tr/panel/upload/kitap/ebru/ebru.pdf

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено гледните точки на авторите, и Комисията не носи отговорност за каквато и да е употреба на съдържащата се в нея информация. Номер на проекта: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

ЖИВОПИС ВЪРХУ КАМЪК И ДЪРВО

ОПИСАНИЕ НА МОДУЛА

Да се трансформират отпадъчните материали, открити в природата, в изкуство чрез рециклиране, като същевременно се насърчава психологическото облекчение, креативността, развитието на фината моторика и умствената ангажираност на възрастните участници.

ЦЕЛИ НА МОДУЛНОТО ОБУЧЕНИЕ

Запомняне / Разбиране

Припомнете си основните стъпки и обяснете целта на всеки етап от сглобяването на художествена композиция с помощта на природни материали.





Прилагане

Демонстрирайте правилното използване на инструменти (като четки за рисуване и пистолети за горещо лепило) чрез точно поставяне на боядисани камъни и природни предмети върху дървени резени.

Анализиране / Оценяване

Разгледайте различни естествени и боядисани елементи и определете естетическо разположение въз основа на цвят, форма и емоционално изразяване.

Създаване

Проектирайте и изработете персонализирано произведение на изкуството, използвайки камъни, дърво и естествени материали, което отразява личната креативност и се свързва с природата.

РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



ПОЛЗИ

Подобрена координация око-ръка. Подкрепа на психомоторните умения. Връзка с природата. Стимулиране на креативността. Социално взаимодействие чрез групова работа. Психологическа релаксация и емоционално освобождаване. Способност за изразяване чрез изкуство. Повишена осведоменост за рециклирането.

БЕЛЕЖКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ И ДОСТЪПНОСТ

Безопасност на материалите: Трябва да се използват само нетоксични акрилни бои на водна основа. Избягвайте материали с остри ръбове или силни химически изпарения.

Вентилация: Дейностите трябва да се провеждат в добре проветриви помещения, за да се предотврати дискомфорт от миризми на боя или лепило. Предпазни мерки за пистолети за лепене: Пистолетите за горещо лепило трябва да се боравят от фасилитатори или под строг надзор. Участниците с намален контрол на ръцете не трябва да работят директно с инструменти за лепене.

Адаптиране на инструментите: Четките трябва да са с дебела дръжка или обвити с пяна, за да се съобразят с артрит или намалена сила на захват.

Визуална подкрепа: Използвайте ярки, висококонтрастни бои и ясно различими предмети, за да подпомогнете участниците с намалено зрение.

Поддръжка на мобилността: Уверете се, че столовете са стабилни, работните повърхности са достъпни за инвалидни колички и че помощните средства за ходене (напр. бастуни, проходилки) са наблизо.

Сензорен комфорт: Осигурете ръкавици или кърпи за участниците, които може да са чувствителни към текстурите или повърхностите на боята.

РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



ЦЕЛЕВА ГРУПА

Възрастни хора, живеещи в селски или градски среди за грижи.
Обитатели на домове за възрастни хора, рехабилитационни центрове или дневни заведения за възрастни хора.
Лица с леки когнитивни нарушения, деменция в ранен стадий или намален контрол на фината моторика.
Участници, които биха се възползвали от нискостресови, практически творчески дейности, които насърчават релаксацията, изразяването и социалната ангажираност.



ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ

Обща продължителност: 90 минути

Представяне и подготовка на материалите: 15 минути.
Процес на рисуване и създаване: 60 минути.
Споделяне, размисъл и почистване: 15 минути.

Тази продължителност може да бъде съкратена или удължена в зависимост от енергията и нивата на ангажираност на участниците.

РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176







РАЗМЕР НА ГРУПАТА

Идеалният размер на групата е **4–6 участници на фасилитатор,** което позволява персонализирано внимание и помощ.

За по-големи групи е необходимо да присъства допълнителен помощен персонал или доброволци.

Дейността може да бъде адаптирана и за **индивидуално участие,** особено за хора с намалена издръжливост или обхват на внимание.

Груповите сесии подобряват социалното взаимодействие, докато индивидуалните сесии подпомагат фокусираното и успокояващо ангажиране.

НУЖДИ ОТ УЛЕСНЯВАНЕ И ПОДКРЕПА

Минимален персонал: 1 обучен фасилитатор на 3–4 възрастни участници.

Отговорностите за подкрепа включват:

Подпомагане при избора на боя, използването на четка и координацията на ръцете.

Безопасно управление на използването на пистолет за горещо лепило.

Насърчаване на вербалното или невербалното изразяване на емоции по време на размисъл.

Осигуряване на физически комфорт, хидратация и почивки, ако е необходимо.

Фасилитаторите трябва да бъдат търпеливи, наблюдателни и обучени да отговарят на емоционалните или физическите нужди на участниците по време на дейността.

Co-funded by the European Union

РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ



Морски камъни (равна, чиста повърхност).
Тънко нарязани дървени резени.
Естествени отпадъчни материали (листа, клони, шишарки, клонки и др.)
Акрилна боя.
Четки за рисуване.
Ръкавици.
Престилка.
Салфетки.
Контейнер за боя.
Чаша за вода.
Палитра.
Пистолет за горещо лепило.
Спрей лак (по избор).

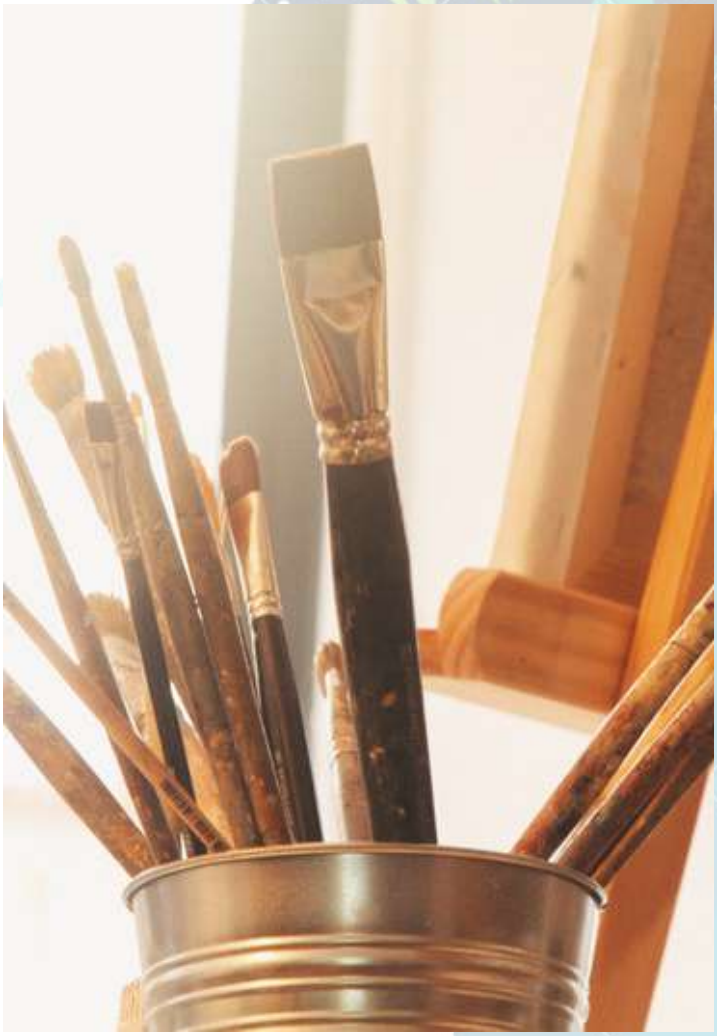




Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

СТЪПКА ПО СТЪПКА

ИНСТРУКЦИИ ЗА КАНДИДАТСТВАНЕ



1. Формиране на групи и събиране на материали: Участниците се разделят на групи от по 4-5 души. Всяка група събира естествени отпадъчни материали от околната среда (листа, камъни, клони, шишарки и др.). Целта е да се изберат полезни материали, които могат да бъдат превърнати в произведения на изкуството.

2. Класификация и рисуване: Събраните материали се сортират. Участниците рисуват камъните по свой вкус. Предложените теми включват къщи, животни или природа.

3. Композиция и сглобяване: Рисуваните камъни и естествени материали се залепват внимателно върху дървените резени с горещо лепило. Препоръчва се повишено внимание при употребата на лепило, за да се предотвратят изгаряния. Целта е да се постигне естетическа хармония и да се позволи на участника да изрази креативно вътрешния си свят.

4. Завършване и размисъл: След завършване на композицията, по желание може да се нанесе спрей лак. Участниците се насърчават да споделят своите творения и да изразят своите мисли и чувства относно процеса.

Co-funded by the European Union

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



ПРОСЛЕДЯВАНЕ И РАЗМИСЪЛ

След дейността, насърчете участниците да споделят личния си опит с процеса. Това помага за задълбочаване на емоционалната обработка и засилва терапевтичното въздействие на дейността.

Стратегиите за рефлексия включват:

Организирайте кратка групова дискусия или сесия за споделяне един на един.

Използвайте физически жестове (напр. сочене, кимане) за невербалните участници.

Примерни въпроси за рефлексия:

„Как ви накара да се почувствате, когато рисувате тези предмети?“

„Има ли спомен, който ви дойде на ум по време на дейността?“

„Какво представлява вашата финална творба?“

„Коя част от процеса ви хареса най-много?“

Тази рефлексия може да бъде структурирана, неформална или дори визуална (с посочване на цветни диаграми, символични карти и др.) в зависимост от капацитета на участника.



РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176





СЪВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИ

Започнете сесията с топло посрещане и просто дихателно упражнение, за да зададете успокояващ тон.

Предоставете визуални примери или табла за вдъхновение за участниците, които се затрудняват да си представят какво да създадат.

Насърчавайте свободното изразяване — няма грешни цветове, форми или дизайни.

Използвайте музика (класическа, инструментална) на заден план, за да отпуснете обстановката.

Хвалете всеки принос еднакво, независимо от резултата. Бъдете търпеливи и адаптирайте темпото си въз основа на нивото на ангажираност на всеки участник.

Подгответе се за емоционални реакции и предложете подкрепящо присъствие, ако спомените се задействат.

Използвайте етикети с имена или персонализирано насърчение, за да изградите познатост и доверие.

ОЦЕНКА И ОБРАТНА ВРЪЗКА

Въпреки че не се изисква формална оценка, събирането на обратна връзка осигурява непрекъснато подобрение и валидира гласовете на участниците.

Инструменти и методи:
Скала на усмивката: Помолете участниците да посочат щастливо, неутрално или тъжно лице, за да опишат преживяването си.
Проста вербална обратна връзка: „Хареса ли ви тази дейност?“, „Бихте ли искали да я направите отново?“
Чеклист за наблюдение (за фасилитатори): Следете нивата на ангажираност, сътрудничество, промени в настроението.
Фотодокументация: Направете снимки преди, по време и след това, за да сравните настроението и участието (със съгласие).

Обратната връзка може да бъде записана от фасилитаторите в неформални бележки или включена в доклада по проекта.

АДАПТАЦИИ НА ДЕЙНОСТТА

При деменция:
Използвайте предварително боядисани или оформени камъни, за да ги аранжират, вместо да рисуват.
Предложете прости задачи за оцветяване с ограничени цветови палитри.
Включете теми за разказване на истории или задействане на паметта, за да подпомогнете ангажираността.

Ниска сръчност/Зрително увреждане:
Използвайте по-големи четки за рисуване с ергономични дръжки.
Предложете бои с висок контраст за по-добра видимост.
Позволете използването на гъба за потупване или рисуване с пръсти вместо четки.
Предварително осигурете тактилни мостри на готовите продукти.

Групов срещу индивидуален:
Груповият формат подобрява социалното взаимодействие и сътрудничество. Включете групово разказване на истории около творенията.
Индивидуалните сесии могат да бъдат от полза за участниците, които предпочитат спокойна, фокусирана среда или се нуждаят от повече помощ.

ИСТОЧНИЦИ

Sağlık, A., Baytan, N., Kelkit, A., Temiz, M., & Sağlık, E. (2020). Çanakkale İskele Meydanı'nda Taş Boyama ile Landmark Girişimi. İnönü Üniversitesi Sanat ve Tasarım Dergisi, 10(22), 70-81.

ДОПЪЛНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ, ИНСТРУМЕНТИ, ЛИТЕРАТУРА

https://youtu.be/SqT_lWxwzkQ?si=1gvTap9dA63buF6W
https://youtu.be/YZJ6jV2KHak?si=VlkGvdtSUtlQBnu9

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено гледните точки на авторите, и Комисията не носи отговорност за каквато и да е употреба на съдържащата се в нея информация. Номер на проекта: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

ГОБЛЕНИ И/ИЛИ МОЗАЙКИ С КАМЕННИ/ РОМБОВИДНИ ШАРКИ

ОПИСАНИЕ НА МОДУЛА

Този модул запознава участниците с релаксиращия процес на изработване на диамантени гоблени или мозайки с помощта на малки естествени камъни. Тази екологична арт терапия насърчава фината моторика, концентрацията и креативността. Тактилното взаимодействие с естествени материали също стимулира осъзнатостта и емоционалното благополучие, докато груповите сесии насърчават социализацията и споделеното удоволствие между участниците.



ЦЕЛИ НА МОДУЛНОТО ОБУЧЕНИЕ

До края на този модул участниците ще могат да:



Запомняне/Разбиране

Идентифициране на дизайн или модел за мозаечен или гоблен проект въз основа на лични предпочитания и често използвани материали в гоблени и мозайки с каменни и ромбовидни шарки. Обяснение на основните стъпки при създаването на мозайка или гоблен.

Нанасяне

Демонстриране на това как да се подредят плочки или конци, за да се образува прост ромбовиден модел. Изберете и организирайте естествени камъни или диамантени мъниста според размера, цвета и текстурата.

ЦЕЛИ НА МОДУЛНОТО ОБУЧЕНИЕ

До края на този модул участниците ще могат да:

Анализиране
Сравняване на различни техники, използвани при създаването на гоблен спрямо мозайка. Разграничаване на симетрични и асиметрични дизайнерски шарки.

Оценяване
Размисъл върху творческия процес и споделяне на завършеното произведение с връстници.

Създаване
Проектиране и изработване на гоблен или мозайка в малък мащаб, използвайки модел с камъни/ромбове. Комбиниране на традиционни и модерни елементи, за да се създаде уникално произведение на изкуството с шарки.





ПОЛЗИ

Стимулиране на когнитивните функции (планиране, последователност).
Насърчаване на сензорната ангажираност.
Поддържане на фината моторика.
Намаляване на стреса и релаксация.
Подобрена координация око-ръка.
Подобрено внимание и концентрация.
Наслада от екологична, свързана с природата дейност.



ЦЕЛЕВА ГРУПА

Възрастни хора в селски райони, включително тези в старчески домове, обществени центрове и дневни програми.

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ

Една сесия от 60-90 минути (може да бъде удължена в зависимост от темпото на групата).

РАЗМЕР НА ГРУПАТА

5-8 участници на фасилитатор.
За индивидуална работа е необходима допълнителна подготовка и персонализирано насочване.

БЕЛЕЖКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ И ДОСТЪПНОСТ

Използвайте пинсети със заоблени върхове за поставяне на мъниста/камъни, за да избегнете по-остри инструменти.
Осигурете адекватно осветление за участниците с увредено зрение.
Предварително сортирайте камъните по цвят в леснодостъпни контейнери, за да намалите напрежението.
За участници с артрит или ниска сръчност осигурете по-големи камъни или адаптирани инструменти с ергономични дръжки.
Дръжте малките камъни далеч от участниците с висок риск от задавяне.

НУЖДИ ОТ УЛЕСНЯВАНЕ И ПОДКРЕПА

1 фасилитатор на всеки 5 участници. Доброволци/помощници, които да помагат при сортирането на материалите и да им се предоставят индивидуални насоки.
Нежно насърчение и търпение, особено за участници с физически ограничения.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ



Предварително отпечатано платно (за диамантени гоблени) или дървена/ картонена основа (за мозайки).
Дребни естествени камъни или диамантени мъниста (сортирани по цвят).
Пинсета или стилус за поставяне.
Лепило (екологично, нетоксично).
Малки контейнери или тави за сортиране.
Защитни покривки за маса.
Престилки (по избор).
Лупи (по избор за поддържане на зрението).
Защитен спрей или рамки за готовата творба.





СТЪПКА ПО СТЪПКА

ИНСТРУКЦИИ ЗА КАНДИДАТСТВАНЕ



Стъпка 1: Подготовка (10 мин.)

Подредете работните места с материали и инструменти

Предварително сортирайте камъните/мънистата в цветно кодирани контейнери.

Стъпка 2: Въведение (10 мин.)

Покажете примерни произведения и обяснете техниката.

Високи терапевтични ползи (фокус, релаксация, креативност).

Стъпка 3: Избор на дизайн (10-15 мин.)

Помогнете на участниците да изберат предварително нарисуван модел или прост мозаечен дизайн.

Стъпка 4: Работа с материали (5 мин.)

Демонстрирайте как да вземете и поставите камъни/мъниста с помощта на инструменти.

Стъпка 5: Творчески процес (40-60 мин.)

Участниците поставят камъни/мъниста според избрания от тях дизайн.

Водещите помагат със съчетаването на цветовете, нанасянето на лепило и позиционирането.

Стъпка 6: Завършване и преглед (10-15 мин.)

Позволете на участниците да се възхищават на работата на другите.

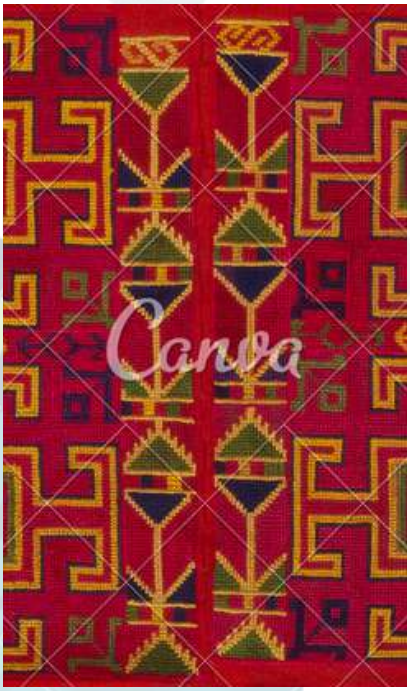
Предложете по избор защитен спрей или рамка за готовите произведения.

РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176







ПРОСЛЕДЯВАНЕ И РАЗМИСЪЛ

Какво беше усещането за работата с естествени камъни?

Тази дейност помогна ли ви да се чувствате по-спокойни или фокусирани?

Бихте ли искали да опитате по-сложен дизайн в бъдеще?

СЪВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИ

Поддържайте дизайна опростен за начинаещи; използвайте по-малко цветове, за да избегнете объркване.

Подгответе допълнителни комплекти за тези, които работят по-бързо.

Използвайте успокояваща фонова музика, за да създадете по-спокойна среда.

Насърчавайте груповите разговори, за да изградите чувство за общност.

ОЦЕНКА И ОБРАТНА ВРЪЗКА

Неформална дискусия или кратка писмена обратна връзка:
Как се чувствате след като завършите творбата си?
Лесна ли беше за следване дейността?
Какво ви хареса най-много?



АДАПТАЦИИ НА ДЕЙНОСТТА

За хора с деменция:
Опростете дизайните, ограничете избора на цветове и използвайте познати изображения (цветя, животни).

Нарушена сръчност/зрително увреждане:
Използвайте по-големи камъни, ярки контрастни цветове и предварително залепени шаблони.

Група срещу индивид:
Групите позволяват социално взаимодействие; отделните хора могат да се възползват от персонализирано темпо.

ИСТОЧНИЦИ

Bradt, J., & Goodill, S. W. (2013). Творчески арт терапии при лечението на възрастни хора. Gerontology, 59(4), 342-348. https://doi.org/10.1159/000351218

Haeyen, S., van Hooren, S., van der Veld, W., & Hutschemaekers, G. (2015).

Насърчаване на психичното здраве чрез арт терапия: Разработване на теоретично базиран протокол за интервенция и оценка. The Arts in Psychotherapy, 45, 1-10, https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.04.005

Reynolds, F., & Lim, K. H.(2007). Принос на създаването на визуални изкуства за субективното благополучие на жените, живеещи с рак: Качествено проучване. Изкуствата в психотерапията, 34(1), 1-10, https://doi.org/10.1016/j.aip.2006.09.005

Srickley, T., Eades, M. (2013). Изкуства, здраве и благополучие: Изследване на пет изкуства в здравни проекти. Arts & Health, 5(3)189-202, https://doi.org/10.1080/17533015.2013.802831

van Lith, T.(2016). Арт терапия в психичното здраве: Творчески подходи за работа с клиенти. Лондон: Jessica Kingsley Publishers.

Диамантено рисуване/мозаечни занаяти за възрастни хора:

Wilson, H.(2020). Творчество с възрастни хора: Как творческите дейности подобряват психичното здраве. Journal of Creative Aging, 12(2), 45-56

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено гледните точки на авторите, и Комисията не носи отговорност за каквато и да е употреба на съдържащата се в нея информация. Номер на проекта: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

ИСТОЧНИЦИ

ДОПЪЛНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ, ИНСТРУМЕНТИ, ЛИТЕРАТУРА

Ръководства и уроци
Диамантено рисуване 101: Ръководство за начинаещи за релаксация и творчество. (б.д.).
От https://www.diamondartclub.com/pages/diamond-painting-101
Направи си сам идеи за мозайка от естествен камък. (б.д.)
От https://www.mosaicartsupply.com
Диамантено рисуване за начинаещи
https://www.youtube.com/watch?v=gGvWBt4eM_o

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено гледните точки на авторите, и Комисията не носи отговорност за каквато и да е употреба на съдържащата се в нея информация. Номер на проекта: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

СЪЗДАВАНЕ НА ДЕКОРАТИВНИ ЦВЕТЯ, ОРНАМЕНТИ И ФИГУРКИ ОТ СУРОВА ВЪЛНА

ОПИСАНИЕ НА МОДУЛА



Този модул запознава участниците с основите на арт терапията чрез работа със сурова вълна. Фокусът е върху създаването на прости декоративни предмети (цветя, брошки, фигурки), които развиват фината моторика, стимулират въображението и доставят удоволствието от създаването на завършен творчески продукт с естетическа стойност.

ЦЕЛИ НА МОДУЛНОТО ОБУЧЕНИЕ



Да се запознаят участниците с основните техники за мокро и иглено плъстене със сурова вълна.
Да се създаде релаксираща среда за социално взаимодействие.
Да се стимулират сензорно-моторните умения.
Да се развият двигателните умения и координацията око-ръка.
Да се подпомогне самочувствието и чувството за благополучие чрез използване на естетически стимули и създаване на красиви предмети.

РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



БЕЛЕЖКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ И ДОСТЪПНОСТ

При работа с иглено плъстене (игли) е необходимо повишено внимание – съществува риск от убождане. За по-възрастни хора се препоръчва да започнат с мокро плъстене.
Осигурете добра вентилация и достъп до мивка/вода.
Работната маса трябва да е стабилна и на удобна височина.
Осигурете по-големи детайли и ярки цветове за хора с намалено зрение. Водещият трябва да е на разположение, за да помага с фините движения.

ПОЛЗИ

Дейността е подходяща за всички възрасти, особено за по-възрастни хора. Използват се естествени материали, които осигуряват топлина и приятни тактилни усещания. Може да се провежда както индивидуално, така и в група. Крайният продукт е видим и функционален – може да бъде подарен или използван.

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ

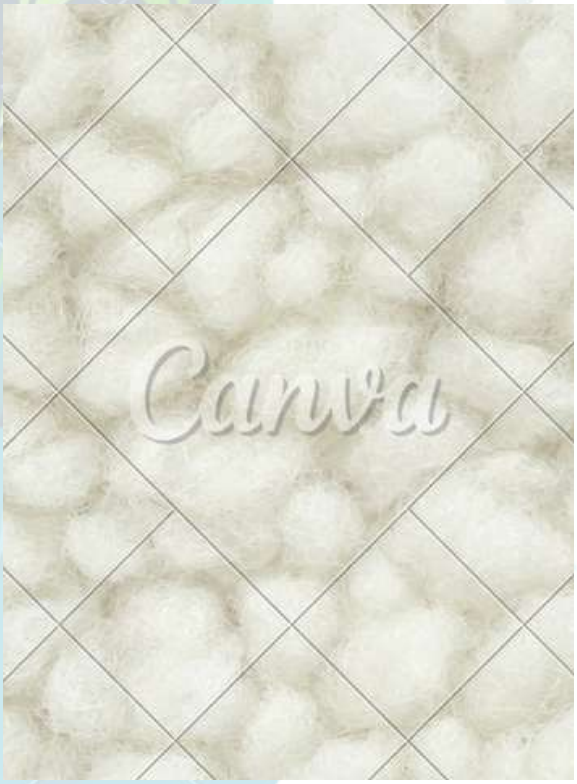
Обща продължителност: 45–60 минути.
Въведение и демонстрация: 15 мин. Практическа работа: 25–30 мин. Споделяне и обсъждане на опит и трудности: 10–15 мин.

НЕОБХОДИМИ УСЛУГИ ЗА ФАСИЛИТАТОР И ПОДДРЪЖКА

Водещ (водещ на сесията): Представя техниките, осигурява безопасността и насърчава участниците.

Асистенти за подкрепа (ако се работи с група с ограничени възможности): Помагат при боравенето с материали и оформянето на предметите.

Психолог/Арт терапевт (по избор): За наблюдение на терапевтичния ефект.



НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Сурова или боядисана вълна (различни цветове).

Сапун и топла/студена вода (за мокро плъстене).

Игли за плъстене и гъба/подложка (за иглено плъстене).

Малки ножици.

Мъниста, копчета, конци (за декорация).

Малки жици или безопасни игли (за брошки).

Кърпи за подсушаване.

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

СТЪПКА ПО СТЪПКА

ИНСТРУКЦИИ ЗА КАНДИДАТСТВАНЕ



ВАРИАНТ А: МОКРО СПЛЪСТЯВАНЕ (ПО-БЕЗОПАСНО)

1. Изберете парче вълна и го оформете на топка или листо.
2. Намокрете го с топла вода и напенете със сапун.
3. Разтъркайте го нежно между дланите си, докато вълната стане гъста.
4. Изплакнете със студена вода и подсушете.
5. Комбинирайте няколко листа и топка, за да оформите цвете.

ВАРИАНТ Б: ПЛЪСТЕНЕ С ИГЛА

1. Поставете вълната върху дунапренената подложка.
2. Забодете я многократно с иглата, докато материалът се уплътни.
3. Оформете я в желаната форма (цвете, фигурка).
4. Зашийте или залепете декоративни елементи.







ПРОСЛЕДЯВАНЕ И РАЗМИСЪЛ

Представете готовите изделия.

Споделете емоции: „Как се чувствахте, докато творихте?“

Обсъдете възможни приложения – като подарък, декорация на стая или колективно пано/букет.

СЪВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИ

Насърчавайте, не поправяйте стриктно – няма „грешки“.

Предоставяйте прости, стъпка по стъпка инструкции.

Предвидете време за почивки, ако работата изисква усилия.

Поддържайте позитивна и спокойна атмосфера с музика.

ОЦЕНКА И ОБРАТНА ВРЪЗКА

Кратка устна анкета след сесията:

„Какво ви хареса най-много?“
„Какво бихте искали да опитате следващия път?“

Фасилитаторът отбелязва наблюденията им върху концентрацията, фината моторика, настроението и социалното включване на всеки участник.



АДАПТИРАНЕ НА ДЕЙНОСТТА ЗА ХОРА С РАЗЛИЧНИ УВРЕЖДАНИЯ

Зрителни увреждания:
Използвайте цветове с висок контраст и по-големи детайли.

Моторни затруднения:
Асистент може да помогне при търкаляне или боцкане.

Когнитивни затруднения:
Опростете задачата – вместо цвете, просто една топка или плоска форма.

Сензорна чувствителност:
Позволете на участниците да работят с ръкавици или да изберат по-мека вълна.

ИСТОЧНИЦИ

ДОПЪЛНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ, ИНСТРУМЕНТИ, ЛИТЕРАТУРА

Galassi, F., De Filippis, R., Leva, M. C., Gallelli, L., & De Fazio, P. (2022). Креативност и арт терапии за насърчаване на здравословното стареене: Преглед на обхвата. Frontiers in Psychology, 13, 954933.

Vaartio-Rajalin, H., & Åström, S. (2021). Създаване на изкуство и експресивна арт терапия в здравеопазването и медицинските грижи за възрастни: Преглед на обхвата (2010–2020). Arts in Psychotherapy, 74, 101784.

Smith, E. (2020). Арт терапия с възрастни хора: Адаптивни инструменти и техники [Докторска дисертация, Университет Лесли]. ProQuest Dissertations Publishing.

Quinn, E. A., Herron, R. V., & McKay, S. M. (2024). Групови интервенции чрез изкуства за депресия и тревожност сред възрастни хора: Систематичен преглед и мета-анализ. BMC Geriatrics, 24, 11896886.

Gümüş, Z., & Demir, V. (2022). Изследване на ефектите от арт терапията върху самосъстраданието, настроението и нивата на когнитивно функциониране при възрастни хора. Psychology and Behavioral Sciences, 11(2), 45–56.

Zhuo, X., Li, J., & Wang, H. (2025). Ефекти от интервенция, базирана на изкуство, при възрастни хора с деменция и нейното влияние върху натоварването на полагащите грижи. Scientific Reports, 15, 95051.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено гледните точки на авторите, и Комисията не носи отговорност за каквато и да е употреба на съдържащата се в нея информация. Номер на проекта: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

ИСТОЧНИЦИ

ДОПЪЛНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ, ИНСТРУМЕНТИ, ЛИТЕРАТУРА

Le Lagadec, D., Burton, L., & Roberts, C. (2024). Лечебни шевове: Обзорен преглед на въздействието на ръкоделието върху психичното здраве и благополучие. Issues in Mental Health Nursing, 45(8), 1–16.

Lanberg, O. A., Gigineishvili, G. R., & Kotenko, N. V. (2021). Опит от провеждането на курсове по филцова терапия (използване на непредена вълна в процеса на арт терапия). Voprosy Psihologii, 2(3), 67–72.

Parrone, A. (15 юни 2019 г.). Използване на филцове с игла и вълна за подпомагане на хора с деменция. Art Therapy Blog.

Potter, S. (2018). Работа на арт терапевтите с текстил [Магистърска теза, Университет Лойола Меримаунт]. Digital Commons @ LMU.

Ричардсън, А. Дж. (2019). Използване на естествени материали в арт терапията за справяне с достъпността и благополучието [Магистърска теза, Университет Лесли]. Digital Commons @ Lesley.

Уакари, Р. и Цакнаки, В. (2024). Ето как се чувствах: Изработване на артефакти от проводима вълна като бавна, въплътена практика. Сборник от конференцията за проектиране на интерактивни системи 2024 (DIS 2024), 1051–1062.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено гледните точки на авторите, и Комисията не носи отговорност за каквато и да е употреба на съдържащата се в нея информация. Номер на проекта: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

КРЕАТИВНОСТ, ТРАДИЦИЯ И РЕЛАКСАЦИЯ ЧРЕЗ РЪЧНА БРОДЕРИЯ НА ТРАДИЦИОННИ МОТИВИ

ОПИСАНИЕ НА МОДУЛА

Този модул запознава възрастните участници с изкуството на традиционната бродерия. Бродерията се използва като арт-терапевтичен инструмент за подобряване на концентрацията, фината моторика, стимулиране на паметта и за насърчаване на чувството за културна принадлежност. Участниците ще работят върху прости модели като цветя, геометрични фигури и традиционни символи на здраве и благополучие.



ЦЕЛИ НА МОДУЛНОТО ОБУЧЕНИЕ



Стимулирайте креативността и самочувствието, като създавате красиви произведения.

Развийте концентрацията и паметта чрез повтарящи се движения и шарки.

Запазете и предайте културното наследство чрез традиционна бродерия.

Създайте социална среда за споделяне и взаимна подкрепа.

Намалете стреса и тревожността чрез бавна, ритмична дейност.

РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



ПОЛЗИ

Подходящо както за индивидуални, така и за групови дейности.

Изисква евтини и леснодостъпни материали.

Предоставя възможност за създаване на полезни предмети (салфетки, калъфки за възглавници, малки пътеки за маса).

Носи силна емоционална и културна стойност.

Лесно се адаптира към уменията и здравословното състояние на участниците.

БЕЛЕЖКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ И ДОСТЪПНОСТ

Използвайте игли с тъп връх и големи уши (игли за гоблени), за да намалите риска от нараняване.

Осигурете добри условия на осветление – дневна светлина или силни лампи.

Осигурете стабилна и удобна работна повърхност.

Правете редовни почивки (на всеки 15–20 минути), за да избегнете умора на очите и ръцете.

Използвайте по-големи платове с широки отвори (като Aida или канава), за да улесните шиенето.



РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176







ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ

Общо времетраене на сесията: 60–75 минути

Представяне и представяне на модел: 10–15 минути
Ръководена бродерия: 30–40 минути
Споделяне и представяне на произведенията: 10–15 минути.

НУЖДИ ОТ УЛЕСНЯВАНЕ И ПОДКРЕПА

Водещ: демонстрира техниката, предоставя подробни насоки, гарантира безопасността.
Асистенти (ако е необходимо): помагат на участниците с двигателни или зрителни затруднения.
Терапевт/Психолог (по избор): подкрепя дискусията на преживявания и емоции.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Плат за бродиране (плат Aida, лен или канава с големи дупки).
Конци за бродиране (памучен конец в различни цветове).
Игли за гоблени с тъп връх и големи отвори.
Малки ножици.
Прости модели за бродиране (цветя, звезди, кръстове, триъгълници).
Обръчи за бродиране (по избор, за по-лесна работа).
Папки или пликове за съхранение на произведенията.

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

СТЪПКА ПО СТЪПКА

ИНСТРУКЦИИ ЗА КАНДИДАТСТВАНЕ



Подготовка

Водещият показва завършена бродерия и накратко обяснява значението ѝ.

Всеки участник избира прост мотив (напр. роза, звезда, кръст или триъгълник).

Подготвят се плат, игла и конец.

Процес на бродиране

Вдънете иглата (асистентите могат да помогнат, ако е необходимо).

Закрепете конеца на гърба на плата.

Демонстрирайте основния бод – кръстат бод.

Участниците започват да бродират, следвайки модела ред по ред.

Водещият се разхожда, за да помага и насърчава.

Завършване

След като дизайнът е завършен, конецът се закрепва на гърба.

Бродерията може да се запази като самостоятелен мотив или като част от по-голям проект.

РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОКОЛНАТА СРЕДА И АРТ ТЕРАПИЯ, БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАВАНЕ, ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА В СЕЛСКИТЕ РАЙОНИ

Номер на проект: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176





ПОСЛЕДВАЩИ ДЕЙСТВИЯ И ГРУПОВА ДИСКУСИЯ

Всеки участник показва работата си на групата. Обсъдете цветовете, символите и личното значение на избрания мотив. Насърчете колективни проекти (напр. създаване на споделено бродирано пано). Готовите произведения могат да бъдат изложени в стаята или подарени.

СЪВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИ

Изберете прости, големи шарки, за да избегнете неудовлетвореност. Използвайте контрастни цветове (червено, зелено, черно, бяло) за по-добра видимост. Насърчавайте креативността – позволете на участниците свободно да избират или променят цветовете. Включете кратки почивки с музика или лек разговор. Поддържайте атмосфера на приемане, търпение и спокойствие.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Бродерията с традиционни мотиви съчетава креативност, културна памет и терапевтични ползи. Тя позволява на възрастните участници да се чувстват свързани, продуктивни и горди от своята артистична работа, докато се наслаждават на релаксация и социална ангажираност.

АДАПТИРАНЕ НА ДЕЙНОСТТА ЗА ХОРА С РАЗЛИЧНИ УВРЕЖДАНИЯ

Зрителни увреждания:
Използвайте по-големи платове и ярки, контрастни конци; осигурете лупи или силно осветление.

Моторни затруднения:
Осигурете по-големи игли и по-дебели конци; бродиращи обръчи за стабилност на плата; асистенти могат да помогнат с вдяването на конеца.

Когнитивни затруднения:
Опростете задачите – вместо сложни мотиви, предлагайте основни линии или прости кръстове.

Сензорна чувствителност:
Използвайте меки тъкани и конци, които не дразнят кожата.

ИСТОЧНИЦИ

ДОПЪЛНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ, ИНСТРУМЕНТИ, ЛИТЕРАТУРА

Buchalter, S. I. (2011). Арт терапия и техники за творческо справяне за възрастни хора. Jessica Kingsley Publishers.
ISBN: 978-1849058305

Levine Madori, L. (2007). Терапевтично тематично програмиране на изкуства за възрастни хора. Health Professions Press.

Leone, L. (ред.). (2020). Занаятите в арт терапията: Разнообразни подходи към трансформиращата сила на занаятчийските материали и методи. Routledge.

Garlock, L. R. (2016). Истории в плата: Арт терапия и наративни текстили. Common Threads Project.
Взето от

Wolk, N. (2023). Въплътена бродерия: Терапевтични аспекти на бродерията. International Journal of Art Therapy, 28(3), 245–257.

Malchiodi, C. A. (2012). Арт терапия и творческо стареене: Подобряване на живота на възрастните хора чрез изкуство. Routledge.

Wright, S., & Haen, C. (ред.). (2020). Арт терапия с възрастни хора: Свързани и овластени. Eldercare Alliance Press.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено гледните точки на авторите, и Комисията не носи отговорност за каквато и да е употреба на съдържащата се в нея информация. Номер на проекта: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176