APLINKOS REINTEGRACIJA IR SĄMONINGUMU GRĮSTA MENO TERAPIJA KAIMO VIETOVĖSE GYVENANTIEMS SENJORAMS: MODULIAI

APLINKOS REINTEGRACIJA IR SĄMONINGUMU GRĮSTA MENO TERAPIJA KAIMO VIETOVĖSE GYVENANTIEMS SENJORAMS

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

Parengė projekto partneriai

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

ĮVADAS

Šie šeši meno terapijos moduliai buvo sukurti pagal 2-ąjį darbo paketą (WP2), kuris buvo skirtas Virtualios realybės meno terapijos platformos (VR) moduliams sukurti projektui „Aplinkos reintegracija ir sąmoningumu pagrįsta meno terapija kaimo vietovėse gyvenantiems senyvo amžiaus žmonėms“. Kūrimo procesas buvo grindžiamas konkrečiais tikslais, kuriais siekta prisidėti prie bendrų projekto tikslų, kuriant novatoriškus ir veiksmingus terapinius išteklius, pritaikytus kaimo vietovėse gyvenantiems senjorų poreikiams. Moduliai buvo sukurti siekiant paremti pagrindinius terapinius tikslus, įskaitant emocinę raišką, kognityvinę stimuliaciją ir socialinę sąveiką, taip didinant galimą intervencijų poveikį. Ypatingas dėmesys buvo skiriamas prieinamumo ir patogumo vartotojui užtikrinimui, naudojant intuityvias sąsajas ir aiškias instrukcijas, pritaikytas įvairiems vyresnio amžiaus vartotojų technologinių įgūdžių lygiams. Svarbu tai, kad moduliai buvo sukurti ne tik patiems vyresnio amžiaus žmonėms, bet ir vyresnio amžiaus pedagogams, sveikatos specialistams ir kitiems specialistams, kurie rūpinasi vyresnio amžiaus gyventojų gerove. Tokiu būdu šeši moduliai atspindėjo platesnę projekto misiją – gerinti virtualios realybės pagalba teikiamų meno terapijos intervencijų kokybę ir įtraukumą.

Šis projektas finansuojamas remiant Europos Komisijai. Šis leidinys atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Europos Komisija, jos institucijos ir Nacionalinė Agentūra negali būti laikomi atsakingi už šios medžiagos turinį ir bet kokį pateikiamos informacijos naudojimą.

TURINYS

01 *Iškarpų albumai: prisiminimų išsaugojimas per meną*

02 *Marmurinio rašto (Ebru) menas*

03 *Akmens ir medžio tapyba*

04 *Akmens / deimanto rašto gobelenai ir (arba) mozaikos*

05 *Dekoratyvinių gėlių, papuošalų ir figūrėlių kūrimas iš neperdirbtos vilnos*

06 *Kūrybiškumas, tradicijos ir atsipalaidavimas per rankų darbo tradicinių motyvų siuvinėjimą*

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

IŠKARPŲ ALBUMAI: PRISIMINIMŲ IŠSAUGOJIMAS PER MENĄ

MODULIO APRAŠYMAS



Šis modulis supažindina dalyvius su iškarpų albumais kaip meno terapijos technika, kuria siekiama skatinti prisiminimus, emocinę raišką ir socialinį ryšį tarp pagyvenusių žmonių kaimo vietovėse. Kurdami asmenines prisiminimų knygas, naudodami nuotraukas, dekoratyvinį popierių ir prasmingas detales, dalyviai užsiima pasakojimu, kūryba ir apmąstymais.

MODULIO MOKYMOSI TIKSLAI



Modulio pabaigoje dalyviai gebės:

1. Nustatyti asmenines temas ar gyvenimo įvykius, kuriuos nori dokumentuoti
2. Sutvarkyti ir atrinkti vaizdinę medžiagą bei atminimo dovanėles, atspindinčias jų prisiminimus
3. Sukurti albumo maketą, kuriame būtų integruotas vizualinis dizainas ir pasakojimas
4. Išreikšti asmenines mintis rašant dienoraštį ir diskutuojant

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



NAUDA

Pagerinta atmintis ir gebėjimas įsiminti.
Kūrybinė saviraiška ir įgalinimas.
Streso mažinimas ir emocinė gerovė.
Sustiprinti socialiniai ryšiai ir bendra patirtis.
Šeimos ir asmeninės istorijos išsaugojimas.
Padidėjusi savigarba.
Smulkiosios motorikos lavinimas.
Pasakojimo ir apmąstymų skatinimas.
Pasiekimų jausmas.
Emocijų reguliavimas per teigiamus prisiminimus.

SAUGOS IR PRIEINAMUMO KOMENTARAI

Dalyviams, kurių judrumas ribotas, naudokite apvalias žirkles arba iš anksto supjaustytus gaminius.
Pasirūpinkite netoksiškais klijais ir venkite kvapiųjų ar aerozolinių produktų.
Užtikrinkite tinkamą apšvietimą silpnaregiams dalyviams.
Paruoškite iš anksto sutvarkytus rinkinius, kad sumažintumėte painiavą ir fizinį krūvį.
Jei įmanoma, sudarykite sėdimas darbo pozicijas su reguliuojamo aukščio stalais.



Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



TIKSLINĖ GRUPĖ

Senyvo amžiaus žmonės, gyvenantys kaimo vietovėse, ypač gaunantys priežiūrą / paramą slaugos namuose, dienos centruose ar bendruomenės programose.

TRUKMĖ

2 užsiėmimai po 60–90 minučių (galima pratęsti atsižvelgiant į grupės tempą).

GRUPĖS DYDIS

5–10 dalyvių kiekvienoje grupėje.



Jei tai daroma individualiai, suteikite papildomą individualią pagalbą renkantis medžiagas ir pasakojant istorijas.

PAGALBOS IR PARAMOS POREIKIAI

1 moderatorius 5 dalyviams.

Savanoriai / pagalbininkai gali padėti tvarkyti medžiagas, rašyti užduotis ir teikti patarimus. Emocinis jautrumas yra svarbus, ypač jei asmeniniai prisiminimai yra sunkūs.

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

REIKALINGOS MEDŽIAGOS



Berūgščiai iškarpų albumai.
Spalvotas ir raštuotas iškarpų albumų popierius.
Archyvinės kokybės rašikliai ir žymekliai.
Lipdukai, juostelės, lipni juosta, sagos ir smeigtukai.
Klijų lazdelės, dvipusė lipni juosta, nuotraukų kampai.
Žirklės, liniuotės, pjaustymo kilimėliai.
Seni žurnalai arba knygos koliažui.
Spausdintos nuotraukos arba atminimo daiktai.
Žurnalų kortelės ir šablonai.
Antspaudai ir rašalo pagalvėlės.
Puslapių apsauginės plėvelės.
Dėžės medžiagų rūšiavimui.





Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

INSTRUKCIJA



1 etapas: Pasiruošimas (10 min.)

Pasveikinkite dalyvius, išdalinkite rinkinius, paruoškite darbo vietas su visais reikalingais įrankiais ir medžiagomis.

2 etapas: Įvadas (10–15 min.)

Pateikite užbaigtus albumų kūrimo pavyzdžius.

Aptarkite terapinę naudą: atmintį, pasakojimą, savigarbą.

Paklauskite: „Kokią istoriją ar prisiminimą norėtumėte papasakoti šiandien?“

3 etapas: Temos pasirinkimas (10 min.)

Padėkite dalyviams pasirinkti temą (pvz., šeima, kelionės, pomėgiai, atostogos).

Dalykitės temų idėjomis grupėje, kad įkvėptumėte įkvėpimo.

4 etapas: Nuotraukų ir atminimo daiktų tvarkymas (10–15 min.)

Padėkite atrinkti ir sugrupuoti nuotraukas ar atminimo daiktus, atitinkančius pasirinktą temą.

Naudokite laikymo padėklus, kad surūšiuotumėte ir supaprastintumėte prieigą.

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

INSTRUKCIJA



5 etapas: Maketo dizainas (15–20 min.)

Pademonstruokite, kaip išdėstyti puslapį prieš klijuojant.

Skatinkite sluoksnių techniką, simetriją, spalvų ir tekstūrų naudojimą.

6 etapas: Asmeniniai akcentai (15–20 min.)

Pridėkite lipdukų, iškirptų elementų, kaligrafijos pavadinimų arba antspaudų.

Rūpinkitės dienoraščio rašymu: antraštėmis, citatomis ar asmeninėmis mintimis.

7 etapas: Surinkimas (20–30 min.)

Padėkite tvirtai pritvirtinti elementus naudojant klijus.

Naudokite apsauginius įdėklus užbaigtoms puslapiams.

8 etapas: Dalijimasis ir apmąstymai (15–20 min.)

Skatinkite dalyvius pristatyti savo darbus.

Paklauskite: „Kokius prisiminimus jums sukėlė šis puslapis?“ „Kokios buvo jūsų emocijos, pasakojant šią istoriją vizualiai?“

9 etapas: užbaigimas (5 min.)

Padėkokite dalyviams.

Pasiūlykite jiems tęsti albumo kūrimą kaip reguliarią veiklą.

Pasiūlykite užduotis, kurias jie galės atlikti namuose, kad galėtų kurti naujus puslapius

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176







DARBO TĘSIMAS IR REFLEKSIJA

Paprašykite dalyvių pasidalinti savo jausmais apie procesą. Aptarkite, ką jiems reiškia meno kūrinys. Skatinkite žodžiu pasidalyti mintimis apie tai, kaip veikla padėjo išreikšti emocijas. Pateikite refleksijos klausimų pavyzdžių:

Kas jums labiausiai patiko?

Ar ši veikla sugrąžino kokių nors pamirštų prisiminimų?

Ar norėtumėte tęsti šį projektą namuose?

Skatinkite nuolatinį pasakojimą ir šeimos bendravimą su iškarpų albumais.

PATARIMAI MODERATORIAMS

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

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

Švęskite kiekvieną kūrinį – sutelkite dėmesį į prasmę, o ne į tobulumą.

Turėkite atsarginių medžiagų dalyviams, kurie gali savąsias pamiršti.

Įtraukite švelnią foninę muziką, jei norite raminti.

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

SAVIREFLEKSIJA IR ATSILIEPIMAI

Užsiėmimo pabaigoje užduokite neformalius klausimus:
Kaip jautėtės prieš ir po užsiėmimo?
Ar rekomenduotumėte šią veiklą kitiems?
Ką norėtumėte kitą kartą daryti kitaip?

Pasirinktinai rašytinės atsiliepimų kortelės:
„Jaučiausi...“ (apibraukite: laimingas, atsipalaidavęs, nostalgiškas, įkvėptas ir pan.)
„Prasmingiausia buvo...“
„Vienas prisiminimas, kurį man patiko prisiminti iš naujo, buvo...“

VEIKLOS PRITAIKYMAS

Demencijai:
Naudokite supaprastintus maketus su didesniais elementais.
Apribokite pasirinkimus, kad sumažintumėte kognityvinę apkrovą.
Naudokite pažįstamas temas (pvz., „Vaikystės namai“).



Silpnas vikrumas / Regėjimo sutrikimai:
Iš anksto iškarpytos dekoracijos.
Naudokite didesnius albumų formatus ir didelio kontrasto medžiagas.
Siūlykite balso įrašymą kaip pasakojimo alternatyvą.

Grupė ir individualūs užsiėmmai:
Grupėse skatinkite bendraamžių paramą ir pasakojimo ratelius.
Individualiai pateikite suasmenintą medžiagą ir veskite individualias diskusijas.

NUORODOS

IDouge, J. (2010). Scrapbooking: an application of narrative therapy. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5, 684-687.
King, J., Prout, B., Stuhl, A., & Nelson, R. (2016). Scrapbooking as an intervention to enhance coping in individuals experiencing grief and loss. Therapeutic Recreation Journal, 50(2).
FioRito, T. A., Geiger, A. R., & Routledge, C. (2021). Creative nostalgia: social and psychological benefits of scrapbooking. Art Therapy, 38(2), 98-103.
Kohut, M. (2011). Making art from memories: Honoring deceased loved ones through a scrapbooking bereavement group. Art Therapy, 28(3), 123-131.

PAPILDOMA MEDŽIAGA, ĮRANKIAI, LITERATŪRA

The 20 Best Scrapbooking Tips and Tricks to Try
https://www.youtube.com/watch?v=JE6w9RSWreE
DIY HOW TO SCRAPBOOK ideas & inspiration
https://www.youtube.com/watch?v=HfqfEM_h0pQ

Šis projektas finansuojamas remiant Europos Komisijai. Šis leidinys atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Europos Komisija, jos institucijos ir Nacionalinė Agentūra negali būti laikomi atsakingi už šios medžiagos turinį ir bet kokį pateikiamos informacijos naudojimą.
Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

MARMURINIO RAŠTO (EBRU) MENAS

MODULIO APRAŠYMAS

Marmuravimas (Ebru) – tai šimtmečių senumo turkų meno forma, kai spalvos plaukioja ant sutirštėjusio vandens paviršiaus, o vėliau perkeliamos ant popieriaus ar audinio. Ši praktinė, sklandi ir atidi technika leidžia vyresnio amžiaus dalyviams užsiimti spontaniška kūryba, skatinant ramybę, jutiminę stimuliaciją ir saviraišką.



Ši veikla siūlo ne tik meninę patirtį, bet ir kognityvinę stimuliaciją bei atsipalaidavimą, kurie yra gyvybiškai svarbūs vyresnio amžiaus žmonių psichologinei sveikatai ir gerovei.



MODULIO MOKYMOSI TIKSLAI

Palaikyti vyresnio amžiaus žmonių psichinę gerovę, emocinę raišką ir akių bei rankų koordinaciją taikant tradicinį turkišką marmuro raižymo meną (ebru), skatinant atsipalaidavimą, kultūrinį įsitraukimą ir kūrybiškumą terapinėje aplinkoje.

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

KOGNITYVINĖ NAUDA

Gerina susikaupimą: subtilus, žingsnis po žingsnio marmuravimo procesas padeda vyresnio amžiaus žmonėms susikaupti, pagerina dėmesio trukmę.

Stimuliuoja atmintį: kūrybinių užduočių atlikimas gali aktyvuoti ilgalaikę atmintį ir palaikyti kognityvines funkcijas.

Skatina problemų sprendimą: spalvų, raštų pasirinkimas ir klaidų taisymas vandens paviršiuje skatina sprendimų priėmimą ir kūrybinį mąstymą.



EMOCINĖ IR PSICHOLOGINĖ NAUDA



Mažina stresą ir nerimą: sklandus, raminantis vandens ir dažų judėjimas turi meditacinį poveikį, skatina atsipalaidavimą.

Gerina nuotaiką: gražaus dalyko kūrimas didina savigarbą, pasitikėjimą savimi ir emocinę savijautą.

Skatina saviraišką: daugeliui vyresnio amžiaus žmonių sunku žodžiu perteikti emocijas; marmuro raštas suteikia vizualinę išraiškos kalbą.

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

SOCIALINĖ IR TERAPINĖ NAUDA

Stiprina socialinę sąveiką: grupiniai užsiėmimai skatina bendravimą ir bendruomenės ryšius tarp bendraamžių ir globėjų.
Stiprina tikslo jausmą: meno kūrinio užbaigimas suteikia apčiuopiamą pasiekimo jausmą.
Padeda apdoroti emocijas: ypač meno terapijoje, marmuravimas gali padėti vyresnio amžiaus žmonėms tyrinėti emocijas, prisiminimus ir patirtis saugiai ir neverbaliniu būdu.

SAUGOS IR PRIEINAMUMO KOMENTARAI

Ergonomiški įrankiai, netoksiškos medžiagos, vizualinis reguliavimas.

TRUKMĖ

Iš viso 1,5 valandos (įskaitant įžangą, veiklą ir grupinį pasidalijimą).



TARGET GROUP

Pagyvenę asmenys kaimo vietovėse, gaunantys priežiūrą / paramą slaugos namuose, dienos centruose arba bendruomeninėse pagyvenusių žmonių programose. Dalyviai gali turėti lengvą kognityvinį nuosmukį, socialinę izoliaciją arba ribotą judrumą.

GRUPĖS DYDIS

Rekomenduojamas dalyvių skaičius 5–8.

PAGALBOS IR PARAMOS POREIKIAI

1 vedėjas 4 dalyviams su lengvu meniniu parengimu.

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176





REIKALINGOS MEDŽIAGOS

Vandens padėklas (marmuro baseinas).
Natūralūs marmuro dažai.
Teptukai (arklių šerių arba rožių šakelių).
Popierius (gerai sugeriantis ir storas).
Tragakantas (vandeniui sutirštinti).
Gala (dažams išsklaidyti).
Banguotos šukos (pasirinktinai, raštų kūrimui).
Lašintuvas arba pipetė.
Popieriniai rankšluosčiai arba kempinės.
Apsauginės pirštinės ir prijuostės (pasirinktinai).
Džiovinimo vieta.

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

APPLICATION INSTRUCTIONS



1. Dažų pylimas į vandenį: Marmuravimo mene naudojami dažai pilami į vandenį baseine arba vandens rezervuare, dažniausiai naudojant dažus, kuriuos galima maišyti su vandeniu. Dažai paskleidžiami ant vandens paviršiaus, o raštai kuriami banguotomis šukomis arba teptuku.

2. Raštų kūrimas: Įvairius raštus ant vandens galima sukurti naudojant banguotas šukas arba teptukus. Daugiau detalių raštams galima pridėti naudojant adatas, pagaliukus ar panašius įrankius. Kai kurie marmuro meistrai sukuria išskirtinius raštus lašindami ant vandens aliejinę medžiagą (pavyzdžiui, augalinį aliejų).

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

INSTRUKCIJA



3. Popieriaus arba audinio uždėjimas ant šablono: Ebru mene popierius arba audinys lėtai uždedamas ant paruošto šablono. Jis lengvai prispaudžiamas, kad popierius arba audinys visiškai tilptų į šabloną.

4. Popieriaus arba audinio džiovinimas: Uždėjus popierių arba audinį ant šablono, jis išdžiovinamas popieriniais rankšluosčiais arba panašiu daiktu, kad sugertų vandens perteklių. Tada popierius arba audinys švelniai nuimamas ir paliekamas išdžiūti.

5. Raštų apsauga: Marmuravimo mene ant popieriaus ar audinio sukurtiems raštams apsaugoti gali būti naudojami specialūs apsauginiai lakai.

Šias pagrindines technikas galima pritaikyti ir plėtoti į skirtingas marmuravimo meno versijas ir technikas. Marmuravimo menas yra menas, kurį galima lavinti bandymų ir klaidų metodu, praktikuojantis ir laikui bėgant mokymosi procese.

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



DARBO TĘSIMAS IR REFLEKSIJA

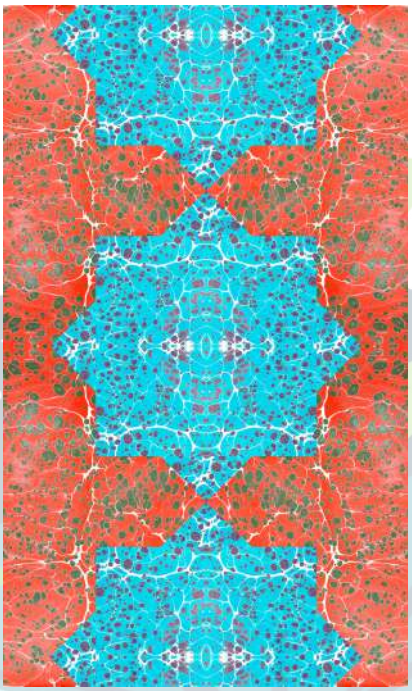
Pakvieskite dalyvius apmąstyti savo patirtį ir pasidalyti mintimis žodžiu arba stebėdami. Naudokite šias užduotis:

„Kokios nuotaikos buvote kurdami šį kūrinį?“
„Ar tekančios spalvos jums ką nors ar ką nors priminė?“
„Ar emocijas buvo lengviau išreikšti spalvomis nei žodžiais?“
„Kokį pavadinimą suteiktumėte savo meno kūriniui?“



Paskatinkite dalyvius paaiškinti savo spalvų ar raštų simboliką. Suteikite galimybę grupėms dalintis patirtimi ramioje ir palaikančioje aplinkoje, geriausia – ratu arba individualiai tiems dalyviams, kurie yra santūresni. Vedėjai turėtų švelniai vadovauti apmąstymams ir įvertinti kiekvieno dalyvio patirtį.

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176


PATARIMAI MODERATORIAMS

Pradėkite nuo trumpo sąmoningumo ar kvėpavimo pratimo, kad sukurtumėte raminantį toną.

Įkvėpimui pateikite vaizdinius marmurinio meno pavyzdžius, tačiau pabrėžkite, kad nėra teisingo ar neteisingo rezultato.

Skatinkite eksperimentuoti ir patikinkite dalyvius, kad klaidos yra kūrybinio proceso dalis.

Naudokite raminančią foninę muziką, kad palaikytumėte terapinę aplinką.

Atsižvelkite į vyresnio amžiaus dalyvių tempą; kiekvienam etapui skirkite papildomo laiko.

Padėkite tiems, kurių miklumas ribotas, pasiūlydami iš anksto praskiestus dažus, didesnius teptukus ir pagalbą keliant ar lyginant popierių.

Būkite jautrūs emocinėms reakcijoms – spalvos ar raštai gali sukelti prisiminimus ar jausmus.

Sukurkite pagarbią ir skatinančią erdvę, kurioje būtų vertinamas kiekvieno indėlis.

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

VERTINIMAS IR ATSILIEPIMAI

Nuotaikų pokyčių stebėjimas prieš ir po sesijos.
Dalyvių pasitenkinimo apklausos (šypsenos skalė arba paprasti klausimai).
Kognityvinės funkcijos vertinimas prieš ir po sesijos (neprivaloma).
Grupės grįžtamojo ryšio sesija refleksijai.



VEIKLOS PRITAIKYMAS

Iš anksto sumaišytos ir paruoštos naudoti medžiagos fiziniam krūviui palengvinti.
Didesnių šepetėlių ir padėklų naudojimas palengvina naudojimą.
Užsiėmimo trukmė (30–40 minučių) pritaikyta dėmesio koncentracijai ir komfortui.
Grupės moderatoriai padeda lavinti motorinius įgūdžius ir teikia švelnias konsultacijas.
Refleksijos užsiėmimai pritaikyti tiek verbaliniams, tiek neverbaliniams dalyviams.

NUORODOS

Dere, Ö.F. (2019). Yeni Başlayanlar İçin Ebru Sanatı. Diyanet Vakfı Yayınları
www.unutulmussanatlar.com/ebru

PAPILDOMA MEDŽIAGA, ĮRANKIAI, LITERATŪRA

The 20 Best Scrapbooking Tips and Tricks to Try
https://www.youtube.com/watch?v=JE6w9RSWreE
DIY HOW TO SCRAPBOOK ideas & inspiration
https://www.youtube.com/watch?v=HfqfEM_h0pQ

TECHNIKOS LITERATŪRA

https://www.diyanetvakfiyayin.com.tr/yeni-baslayanlar-icin-ebru-sanati/omer-faruk-dere/sanat-kitaplari/sanat-kitaplari/9786059555333
https://www.ravzakitap.com/ebru
https://www.unutulmussanatlar.com/2012/07/ebru-sanat_49.html

Šis projektas finansuojamas remiant Europos Komisijai. Šis leidinys atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Europos Komisija, jos institucijos ir Nacionalinė Agentūra negali būti laikomi atsakingi už šios medžiagos turinį ir bet kokį pateikiamos informacijos naudojimą.
Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

AKMENS IR MEDŽIO TAPYBA

MODULIO APRAŠYMAS

Perdirbant gamtoje randamas atliekas paversti meno kūriniais, kartu skatinant vyresnio amžiaus dalyvių psichologinį palengvėjimą, kūrybiškumą, smulkiosios motorikos lavinimą ir protinį įsitraukimą.



MODULIO MOKYMOSI TIKSLAI

Prisiminimas / Supratimas

Prisiminti pagrindinius žingsnius ir paaiškinti kiekvieno etapo paskirtį surenkant meno kompoziciją iš natūralių medžiagų.



Taikymas

Pademonstruoti tinkamą įrankių (pvz., teptukų ir klijų pistoletų) naudojimą, tiksliai dėliojant dažytus akmenis ir gamtos objektus ant medžio drožlių.

Analizė / vertinimas

Ištirti skirtingus natūralius ir dažytus elementus ir nustatyti estetinį išdėstymą, pagrįstą spalva, forma ir emocine išraiška.

Kūryba

Sukurti ir surinkti asmeninį meno kūrinį, naudojant akmenis, medieną ir natūralias medžiagas, kuris atspindėtų asmeninį kūrybiškumą ir susijungtų su gamta.

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



NAUDA

Pagerinta akių ir rankų koordinacija.
Psichomotorinių įgūdžių palaikymas.
Ryšys su gamta.
Kūrybiškumo skatinimas.
Socialinė sąveika per grupinį darbą.
Psichologinis atsipalaidavimas ir emocijų išlaisvinimas.
Gebėjimas reikšti save per meną.
Padidėjęs sąmoningumas rūšiuojant atliekas.

SAUGOS IR PRIEINAMUMO PASTABOS

Medžiagų sauga: Galima naudoti tik netoksiškus, vandeninius akrilinius dažus. Venkite bet kokių medžiagų su aštriais kraštais ar stipriais cheminiais garais.

Ventiliacija: Veikla turėtų būti vykdoma gerai vėdinamose patalpose, kad būtų išvengta diskomforto dėl dažų ar klijų kvapų.

Klijų pistoletų naudojimo atsargumo priemonės: Karštų klijų pistoletus turi valdyti moderatoriai arba atidžiai prižiūrimi. Dalyviai, kurių rankų kontrolė ribota, neturėtų tiesiogiai valdyti klijų įrankių.

Įrankių pritaikymas: Teptukai turėtų būti storomis rankenomis arba apvynioti putplasčiu, kad būtų patogu sergantiems artritu ar sumažėjusiu sukibimo stiprumu.

Regos palaikymas: Naudokite ryškius, didelio kontrasto dažus ir aiškiai atskiriamus objektus, kad padėtumėte silpnaregiams dalyviams.

Judėjimo palaikymas: Įsitikinkite, kad kėdės yra stabilios, darbo paviršiai pritaikyti neįgaliojo vežimėliui ir kad vaikščiojimo priemonės (pvz., lazdos, vaikštynės) yra po ranka.

Jutimo komfortas: Dalyviams, kurie gali būti jautrūs dažų tekstūrai ar paviršiams, duokite pirštinių arba audinių.

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



TIKSLINĖ GRUPĖ

Senyvo amžiaus asmenys, gyvenantys kaimo ar miesto globos įstaigose.
Slaugos namų, reabilitacijos centrų arba pagyvenusių žmonių dienos priežiūros įstaigų gyventojai.
Asmenys, turintys lengvų kognityvinių sutrikimų, ankstyvos stadijos demenciją arba susilpnėjusią smulkiosios motorikos kontrolę.
Dalyviai, kuriems būtų naudingos mažai streso sukeliančios, praktinės kūrybinės veiklos, skatinančios atsipalaidavimą, saviraišką ir socialinį įsitraukimą.



TRUKMĖ

Bendra trukmė: 90 minučių

Įžanga ir medžiagų paruošimas: 15 minučių.
Tapybos ir kūrybos procesas: 60 minučių.
Dalijimasis, apmąstymai ir tvarkymasis: 15 minučių.

Ši trukmė gali būti sutrumpinta arba pailginta, atsižvelgiant į dalyvių energijos lygį ir įsitraukimą.

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176







GRUPĖS DYDIS

Idealus grupės dydis yra **4–6 dalyviai** vienam vadovui, todėl galima gauti individualų dėmesį ir pagalbą.

Didesnėse grupėse turėtų dalyvauti papildomas pagalbinis personalas arba savanoriai.

Užsiėmimas taip pat gali būti pritaikytas **individualiam dalyvavimui**, ypač tiems, kurių ištvermė ar dėmesio koncentracija yra ribota.

Grupiniai užsiėmimai skatina socialinę sąveiką, o individualūs užsiėmimai padeda sutelkti dėmesį ir ramina įsitraukimą.

PAGALBOS IR PARAMOS POREIKIAI

Minimum staffing: 1 trained facilitator per 3–4 elderly participants.

Support responsibilities include:

Assisting with paint selection, brush use, and hand coordination.

Managing hot glue gun use safely.

Encouraging verbal or non-verbal expression of emotions during reflection.

Ensuring physical comfort, hydration, and breaks if necessary.

Facilitators should be patient, observant, and trained to respond to participants' emotional or physical needs during the activity.

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

REIKALINGOS MEDŽIAGOS

Jūros akmenukai (lygus, švarus paviršius).
Plonai supjaustyti medžio griežinėliai.
Natūralios atliekos (lapai, šakos, pušies kankorėžiai, šakelės ir kt.).
Akriliniai dažai.
Teptukai.
Pirštinės.
Prijuostė.
Servetėlės.
Dažų indas.
Vandens puodelis.
Paletė.
Klijų pistoletas.
Purškiamas lakas (nebūtina).



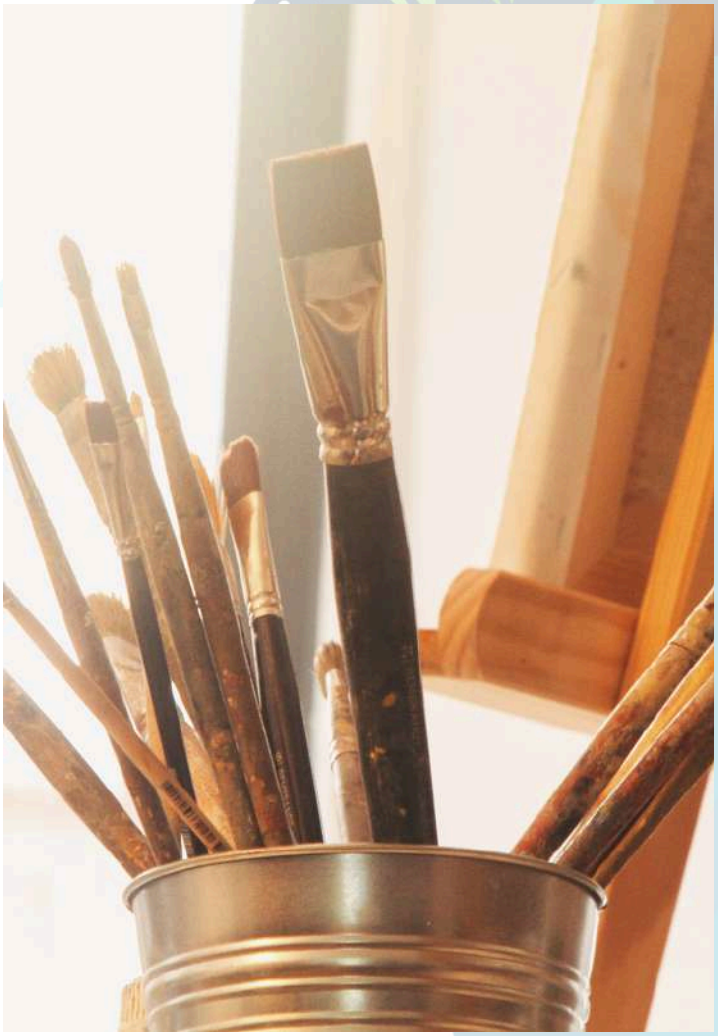




Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

NAUDOJIMO INSTRUKCIJOS



1. Grupių formavimas ir medžiagų rinkimas:
Dalyviai suskirstomi į 4–5 asmenų grupes. Kiekviena grupė renka natūralias atliekas iš aplinkos (lapus, akmenis, šakas, kankorėžius ir kt.). Tikslas – atrinkti naudingas medžiagas, kurias galima paversti menu.

2. Klasifikavimas ir dažymas: Surinktos medžiagos rūšiuojamos. Dalyviai dažo akmenis taip, kaip nori. Siūlomos temos: namai, gyvūnai arba gamta.

3. Kompozicija ir surinkimas: Nudažyti akmenys ir natūralios medžiagos kruopščiai klijuojamos ant medžio drožlių karštais klijais. Naudojant klijus, rekomenduojama būti atsargiems, kad nenudegtų. Tikslas – pasiekti estetinę harmoniją ir leisti dalyviui kūrybiškai išreikšti savo vidinį pasaulį.

4. Užbaigimas ir refleksija:
Baigus kompoziciją, pasirinktinai galima užtepti purškiamą laką. Dalyviai skatinami pasidalinti savo kūriniais ir išreikšti savo mintis bei jausmus apie procesą.

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

DARBO TĘSIMAS IR ĮSIVERTINIMAS



Po užsiėmimo paraginkite dalyvius pasidalyti savo asmenine patirtimi, susijusia su procesu. Tai padeda pagilinti emocinį apdorojimą ir sustiprina užsiėmimo terapinį poveikį.

Refleksijos strategijos apima:

Suorganizuokite trumpą grupinę diskusiją arba individualų pasidalijimą.

Naudokite fizinius gestus (pvz., rodymą, linktelėjimą) neverbaliniams dalyviams.

Pavyzdiniai refleksijos klausimai:

“„Kokius jausmus jums sukėlė šių objektų tapyba?“

„Ar veiklos metu prisiminėte kokį nors įvykį?“

„Ką reprezentuoja jūsų galutinis meno kūrinys?“

„Kuri proceso dalis jums labiausiai patiko?“

Ši refleksija gali būti struktūrizuota, neformali arba net vizuali (rodant į spalvų schemas, simbolines korteles ir pan.), priklausomai nuo dalyvio gebėjimų.



Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176







PATARIMAI MODERATORIAMS

Pradėkite užsiėmimą šiltai pasveikindami ir atlikdami paprastą kvėpavimo pratimą, kad sukurtumėte raminantį toną.

Dalyviams, kuriems sunku įsivaizduoti, ką sukurti, pateikite vaizdinių pavyzdžių arba įkvėpimo lentų.

Skatinkite laisvą saviraišką – nėra netinkamų spalvų, formų ar dizaino variantų.

Fone skambėkite muzika (klasikine, instrumentine), kad atpalaiduotumėte aplinką.

Pagirkite kiekvieną indėlį vienodai, nepaisant rezultato.

Būkite kantrūs ir pritaikykite tempą pagal kiekvieno dalyvio įsitraukimo lygį.

Pasiruoškite emocinėms reakcijoms ir parodykite palaikymą, jei sužadinate prisiminimus.

Naudokite vardinius ženkliukus arba asmeninį padrąsinimą, kad sukurtumėte pažįstamumą ir pasitikėjimą.

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

VERTINIMAS IR ATSILIEPIMAI

Nors oficialus vertinimas nebūtinas, atsiliepimų rinkimas užtikrina nuolatinį tobulėjimą ir patvirtina dalyvių nuomonę.

Priemonės ir metodai:
Šypsenos skalė: paprašykite dalyvių parodyti į laimingą, neutralų arba liūdną veidą, kad apibūdintų savo patirtį.
Paprastas žodinis atsiliepimas: „Ar jums patiko ši veikla?“, „Ar norėtumėte ją pakartoti?“
Stebėjimo kontrolinis sąrašas (moderatoriams): stebėkite įsitraukimo, bendradarbiavimo lygį, nuotaikų pokyčius.
Nuotraukų dokumentavimas: darykite nuotraukas prieš, per ir po, kad palygintumėte nuotaiką ir dalyvavimą (su sutikimu).

Atsiliepimus gali užfiksuoti moderatoriai neoficialiuose užrašuose arba įtraukti į projekto ataskaitą.

VEIKLOS PRITAIKYMAS

Sergant demencija:
Užuot piešę, naudokite iš anksto nudažytus arba suformuotus akmenis, kuriuos jie gali išdėlioti.

Siūlykite paprastas spalvinimo užduotis su ribotomis spalvų paletėmis.

Įtraukite pasakojimo ar prisiminimus žadinančias temas, kad paskatintumėte įsitraukimą.

Silpnas rankų judrumas / Regos sutrikimai:
Naudokite didesnius teptukus su ergonomiškomis rankenomis.
Siūlykite didelio kontrasto spalvų dažus matomumui pagerinti.
Vietoj teptukų leiskite naudoti kempinėlę arba pirštus.
Iš anksto pateikite apčiuopiamus gatavų gaminių pavyzdžius.

Grupinis ir individualus užsiėmimas:
Grupės formatas skatina socialinę sąveiką ir bendradarbiavimą. Įtraukite grupinį pasakojimą apie savo kūrinius.
Individualūs užsiėmimai gali būti naudingi dalyviams, kurie renkasi ramią, susikaupusią aplinką arba kuriems reikia daugiau pagalbos..

NUORODOS

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.

PAPILDOMA MEDŽIAGA, ĮRANKIAI, LITERATŪRA

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

Šis projektas finansuojamas remiant Europos Komisijai. Šis leidinys atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Europos Komisija, jos institucijos ir Nacionalinė Agentūra negali būti laikomi atsakingi už šios medžiagos turinį ir bet kokį pateikiamos informacijos naudojimą.
Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

AKMENS / DEIMANTO RAŠTO GOBELENAI IR (ARBA) MOZAIKOS

MODULIO APRAŠYMAS

Šis modulis supažindina dalyvius su atpalaiduojančiu deimantinių gobelenų ar mozaikų gamybos iš mažų natūralių akmenų procesu. Ši ekologiška meno terapijos veikla skatina smulkiąją motoriką, susikaupimą ir kūrybiškumą. Lytėjimo pojūtis su natūraliomis medžiagomis taip pat skatina sąmoningumą ir emocinę gerovę, o grupiniai užsiėmimai skatina socializaciją ir bendrą malonumą tarp dalyvių.



MODULIO MOKYMOSI TIKSLAI

Šio modulio pabaigoje dalyviai gebės:



Prisiminimas / supratimas

Atpažinti mozaikos ar gobeleno dizainą ar raštą, remiantis asmeniniais pageidavimais ir dažniausiai akmens bei rombo rašto gobelenuose bei mozaikose naudojamomis medžiagomis. Paaiškinti pagrindinius mozaikos ar gobeleno kūrimo veiksmus.

Taikymas

Pademonstruoti, kaip išdėstyti plyteles ar siūlus, kad būtų sukurtas paprastas rombo raštas. Pasirinkite ir sutvarkykite natūralius akmenis ar rombo karoliukus pagal dydį, spalvą ir tekstūrą.

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

MODULIO MOKYMOSI TIKSLAI

Šio modulio pabaigoje dalyviai gebės:

Analizė
Palyginti skirtingas gobeleno ir mozaikos kūrimo technikas. Atskirti simetriškus ir asimetriškus raštus.

Vertinimas
Apmąstyti savo kūrybinį procesą ir pasidalyti savo baigtu kūriniu su bendraamžiais.

Kūrimas
Sukurti ir pagaminti nedidelio mastelio gobeleną ar mozaiką, naudojant akmens / rombo raštą. Sujungti tradicinius ir modernius elementus, kad sukurtų unikalų raštuotą meno kūrinį.





NAUDA

Kognityvinių funkcijų stimuliavimas (planavimas, sekos nustatymas).
Jutimo įsitraukimo skatinimas.
Smulkiosios motorikos įgūdžių palaikymas.
Streso mažinimas ir atsipalaidavimas.
Geresnė rankų ir akių koordinacija.
Dėmesio ir susikaupimo gerinimas.
Mėgavimasis ekologiška, su gamta susijusia veikla.

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



TIKSLINĖ GRUPĖ

Pagyvenę žmonės kaimo vietovėse, įskaitant slaugos namų, bendruomenės centrų ir dienos programų lankytojus.

TRUKMĖ

Vieno užsiėmimo trukmė – 60–90 minučių (galima pratęsti atsižvelgiant į grupės tempą).

SAUGOS IR PRIEINAMUMO PASTABOS

Karoliukams/akmenims dėti naudokite pincetus su užapvalintais galiukais, kad išvengtumėte aštresnių įrankių.
Užtikrinkite tinkamą apšvietimą dalyviams su regėjimo negalia.
Iš anksto surūšiuokite akmenis pagal spalvą į lengvai pasiekiamus konteinerius, kad sumažintumėte įtampą.
Dalyviams, sergantiems artritu arba turintiems ribotą judrumą, duokite didesnių akmenų arba pritaikytų įrankių su ergonomiškomis rankenomis.
Mažus akmenis laikykite atokiau nuo dalyvių, kuriems yra didelė rizika užspringti.

GRUPĖS DYDIS

5–8 dalyviai vienam vadovui.
Individualiam darbui skirkite papildomą pasiruošimą ir asmeninį vadovavimą.

PAGALBOS IR PARAMOS POREIKIAI

1 moderatorius 5 dalyviams.
Savanoriai / pagalbininkai, padedantys rūšiuoti medžiagas ir teikiantys individualias konsultacijas.
Švelnus padrąsinimas ir kantrybė, ypač dalyviams su fiziniais apribojimais.

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

REIKALINGOS MEDŽIAGOS



Iš anksto atspausdinta drobė (deimantiniams gobelenams) arba medinis/kartoninis pagrindas (mozaikoms).
Maži natūralūs akmenys arba deimantiniai karoliukai (surūšiuoti pagal spalvą).
Pincetas arba rašiklis klijavimui.
Klijai (ekologiški, netoksiški).
Maži indeliai arba padėklai rūšiavimui.
Apsauginiai stalo užtiesalai.
Prijuostės (nebūtina).
Didinamieji stiklai (nebūtina regėjimui pagerinti).
Apsauginis purškiklis arba rėmeliai baigtiems meno kūriniams.

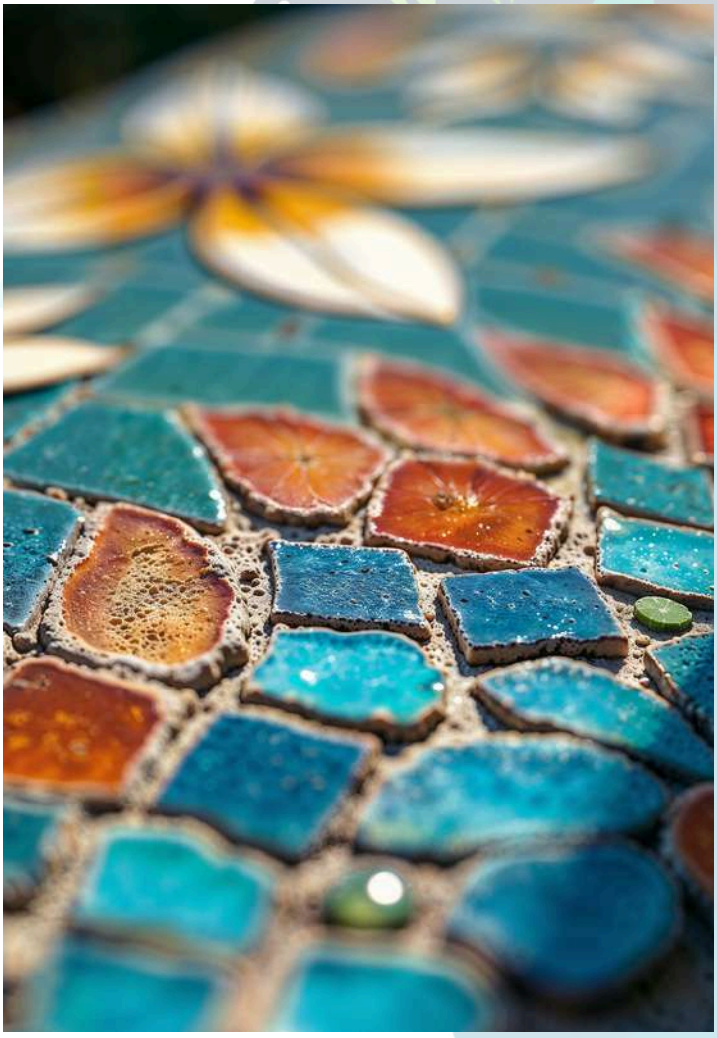




Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

NAUDOJIMO INSTRUKCIJA



1 veiksmas: Pasiruošimas (10 min.)
Sutvarkykite darbo vietas su medžiagomis ir įrankiais.
Surūšiuokite akmenis / karoliukus į spalvomis koduotus konteinerius.

2 veiksmas: Įvadas (10 min.)
Parodykite pavyzdinius darbus ir paaiškinkite techniką.
Didelė terapinė nauda (susikaupimas, atsipalaidavimas, kūrybiškumas).

3 veiksmas: Dizaino pasirinkimas (10–15 min.)
Padėkite dalyviams pasirinkti iš anksto nupieštą raštą arba paprastą mozaikos dizainą.

4 veiksmas: Medžiagų tvarkymas (5 min.)
Pademonstruokite, kaip naudojant įrankius paimti ir sudėti akmenis / karoliukus.

5 veiksmas: Kūrybinis procesas (40–60 min.)
Dalyviai dėlioja akmenis / karoliukus pagal pasirinktą dizainą.
Vedėjai padeda derinti spalvas, tepti klijus ir juos išdėstyti.

6 veiksmas: Užbaigimas ir peržiūra (10–15 min.)
Leiskite dalyviams grožėtis vieni kitų darbais.
Pasiūlykite pasirinktinai apsauginį purškiklį arba rėmelį baigtiems darbams.

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176





DARBO TĘSIMAS IR ĮSIVERTINIMAS

Kaip jautėtės dirbdami su natūraliais akmenimis?

Ar ši veikla padėjo jums labiau atsipalaiduoti ar susikaupti?

Ar norėtumėte ateityje išbandyti sudėtingesnį dizainą?

PATARIMAI MODERATORIAMS

Pradedantiesiems pasirūpinkite paprastu dizainu; naudokite mažiau spalvų, kad išvengtumėte painiavos.

Paruoškite papildomus rinkinius tiems, kurie dirba greičiau.

Naudokite raminančią foninę muziką, kad sukurtumėte atpalaiduojančią aplinką.

Skatinkite grupinius pokalbius, kad sustiprintumėte bendruomeniškumo jausmą.

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

ĮSIVERTINIMAS IR ATSILIEPIMAI

Neformalus pokalbis arba trumpas rašytinis atsiliepimas:

Kaip jaučiatės baigę savo meno kūrinį?
Ar užduotis buvo lengva atlikti?
Kas jums labiausiai patiko?



VEIKLOS PRITAIKYMAS

Demencijai:
Supaprastinkite dizainą, apribokite spalvų pasirinkimą ir naudokite pažįstamus vaizdus (gėles, gyvūnus).

Silpnas rankų judrumas / regėjimo sutrikimai:
Naudokite didesnius akmenis, ryškias kontrastingas spalvas ir iš anksto priklijuotus šablonus.

Grupė ir individualus:
Grupės leidžia socialiai bendrauti; individualiems asmenims gali būti naudingas individualizuotas tempas.

NUORODOS

Bradt, J., & Goodill,S. W. (2013). Creative arts therapies in the treatment of older adults. Gerontology, 59(4), 342-348. https://doi.org/10.1159/000351218

Haeyen, S., van Hooren, S., van der Veld, W., & Hutschemaekers, G.(2015).
Promoting mental health through art therapy: Development of theory-based intervention and assessment protocol. The Arts in Psychotherapy, 45, 1-10, https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.04.005

Reynolds, f., & Lim, K. H.(2007). Contribution of visual art-making to the subjective well-being of women living with cancer: A qualitative study. The Arts in Psychotherapy, 34(1), 1-10, https://doi.org/10.1016/j.aip.2006.09.005

Srickley, T., Eades, M. (2013). Arts, health and wellbeing: A study of five arts in health projects. Arts & Health, 5(3)189-202, https://doi.org/10.1080/17533015.2013.802831

van Lith, T.(2016). Art therapy in mental health: Creative approaches to work with clients. London: Jessica Kingsley Publishers.

Diamond painting/mosaic crafts for older adults:

Wilson, H.(2020). Crafting with seniors: How creative activities enhance mental health. Journal of Creative Aging, 12(2), 45-56

Šis projektas finansuojamas remiant Europos Komisijai. Šis leidinys atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Europos Komisija, jos institucijos ir Nacionalinė Agentūra negali būti laikomi atsakingi už šios medžiagos turinį ir bet kokį pateikiamos informacijos naudojimą.
Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

NUORODOS

PAPILDOMA MEDŽIAGA, ĮRANKIAI, LITERATŪRA

Guides and Tutorials
Diamond Painting 101: Beginner's Guide to Relaxation and Creativity. (n.d.).
From https://www.diamondartclub.com/pages/diamond-painting-101
DIY Natural Stone Mosaic Ideas. (n.d.)
From https://www.mosaicartsupply.com
Diamond Painting for Beginners
https://www.youtube.com/watch?v=gGvWBt4eM_o

Šis projektas finansuojamas remiant Europos Komisijai. Šis leidinys atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Europos Komisija, jos institucijos ir Nacionalinė Agentūra negali būti laikomi atsakingi už šios medžiagos turinį ir bet kokį pateikiamos informacijos naudojimą.
Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

DEKORATYVINIŲ GĖLIŲ, PAPUOŠALŲ IR FIGŪRĖLIŲ KŪRIMAS IŠ NEAPDOROTOS VILNOS

MODULIO APRAŠYMAS



Šis modulis supažindina dalyvius su meno terapijos pagrindais, dirbant su neapdorota vilna. Dėmesys sutelkiamas į paprastų dekoratyvinių elementų (gėlių, sagių, figūrėlių) kūrimą, kurie lavina smulkiąją motoriką, skatina vaizduotę ir teikia malonumą kuriant estetinę vertę turintį galutinį kūrybinį produktą.

MODULIO MOKYMOSI TIKSLAI



Supažindinti dalyvius su pagrindinėmis šlapio ir adatinio vėlimo su neapdorota vilna technikomis.
Sukurti atpalaiduojančią aplinką socialinei sąveikai.
Stimuliuoti sensorinius motorinius įgūdžius.
Lavinti motorinius įgūdžius ir akių-rankų koordinaciją.
Palaikyti savigarbą ir gerovės jausmą, pasitelkiant estetinius stimulus ir kuriant gražius daiktus.

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



SAUGOS IR PRIEINAMUMO PASTABOS

Dirbant su adatomis, reikia būti atsargiems – yra pavojus įsidurti. Vyresnio amžiaus suaugusiesiems rekomenduojama pradėti nuo šlapio vėlimo.
Užtikrinkite gerą vėdinimą ir priėjimą prie kriauklės / vandens.
Darbo stalas turi būti stabilus ir patogaus aukščio.
Žmonėms su regėjimo negalia pasirūpinkite didesnėmis detalėmis ir ryškiomis spalvomis.
Vedėjas turėtų padėti atlikti smulkius judesius.

NAUDA

Veikla tinka visų amžiaus grupių žmonėms, ypač vyresnio amžiaus žmonėms.
Naudojamos natūralios medžiagos, kurios suteikia šilumą ir malonius lytėjimo pojūčius.
Veikla gali būti vykdoma tiek individualiai, tiek grupėje.
Galutinis produktas yra matomas ir funkcionalus – jį galima padovanoti arba naudoti.

TRUKMĖ

Bendra trukmė: 45–60 minučių.
Įvadas ir demonstravimas: 15 min.
Praktinis darbas: 25–30 min.
Patirties ir sunkumų aptarimas ir pasidalijimas: 10–15 min.

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

REIKALINGOS PAGALBINĖS IR PARAMOS PASLAUGOS

Fasilitatorius (sesijos vadovas): Pristato metodus, užtikrina saugumą ir padrąsina dalyvius.
Pagalbos asistentai (jei dirbama su grupe, turinčia ribotus gebėjimus): Padeda tvarkyti medžiagas ir formuoti daiktus.
Psichologas / meno terapeutas (neprivaloma): Stebi terapinį poveikį.



REIKALINGOS MEDŽIAGOS

Natūrali arba dažyta vilna (įvairių spalvų).
Muilas ir šiltas/vėsus vanduo (šlapiam vėlimui).
Vėlimo adatos ir kempinė/kilimėlis (adatiniam vėlimui).
Mažos žirklės.
Karoliukai, sagos, siūlai (papuošimui).
Mažos vielos arba smeigtukai (sagėms).
Rankšluosčiai džiovinimui.

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

NAUDOJIMO INSTRUKCIJA



A VARIANTAS: ŠLAPIAS VĖLIMAS (SAUGESNIS)

1. Pasirinkite vilnos gabalėlį ir suformuokite iš jo kamuoliuką arba lapelį.
2. Sušlapinkite jį šiltu vandeniu ir suputokite su muilu.
3. Švelniai trinkite tarp delnų, kol vilna taps tanki.
4. Nuplaukite šaltu vandeniu ir nusausinkite.
5. Sujunkite kelis lapelius ir kamuoliuką, kad suformuotumėte gėlę.

B VARIANTAS: VĖLIMAS ADATA

1. Padėkite vilną ant putplasčio kilimėlio.
2. Pakartotinai badykite adata, kol medžiaga sutankės.
3. Suformuokite norimą formą (gėlę, figūrėlę).
4. Prisiūkite arba priklijuokite dekoratyvinių elementų.

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176





DARBO TĘSIMAS IR ĮSIVERTINIMAS

Pristatykite pagamintus gaminius.

Pasidalinkite emocijomis: „Kaip jautėtės kurdami?“

Aptarkite galimas pritaikymo galimybes – kaip dovaną, kambario dekoraciją ar bendrą panelę / puokštę.

PATARIMAI MODERATORIAMS

Skatinkite, netaisykite griežtai – nėra jokių „klaidų“.

Pateikite paprastas, nuoseklias instrukcijas.

Jei darbas reikalauja pastangų, leiskite daryti pertraukas.

Palaikykite teigiamą ir ramią atmosferą su muzika.

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

VERTINIMAS IR ATSILIEPIMAI

Trumpa žodinė apklausa po užsiėmimo:

„Kas jums labiausiai patiko?“
„Ką norėtumėte išbandyti kitą kartą?“

Vedėjas pažymi savo pastebėjimus apie kiekvieno dalyvio susikaupimą, smulkiąją motoriką, nuotaiką ir socialinę įtrauktį.



VEIKLOS PRITAIKYMAS ŽMONĖMS SU ĮVAIRIA NEGALIA

VRegėjimo sutrikimai:
Naudokite didelio kontrasto spalvas ir didesnes detales.

Motorikos sunkumai:
Asistentas gali padėti ridenant ar baksnojant.

Pažinimo sunkumai:
Supaprastinkite užduotį – vietoj gėlės rinkitės vieną kamuoliuką arba plokščią formą.

Sensorinis jautrumas:
Leiskite dalyviams dirbti mūvėdami pirštines arba rinkitės minkštesnę vilną.

NUORODOS

PAPILDOMA MEDŽIAGA, ĮRANKIAI, LITERATŪRA

Galassi, F., De Filippis, R., Leva, M. C., Gallelli, L., & De Fazio, P. (2022). Creativity and art therapies to promote healthy aging: A scoping review. Frontiers in Psychology, 13, 954933.

Vaartio-Rajalin, H., & Åström, S. (2021). Art making and expressive art therapy in adult health and nursing care: A scoping review (2010–2020).Arts in Psychotherapy, 74, 101784.

Smith, E. (2020). Art therapy with older adults: Adaptive tools and techniques [Doctoral dissertation, Lesley University]. ProQuest Dissertations Publishing.

Quinn, E. A., Herron, R. V., & McKay, S. M. (2024). Group arts interventions for depression and anxiety among older adults: A systematic review and meta-analysis. BMC Geriatrics, 24, 11896886.

Gümüş, Z., & Demir, V. (2022). Investigation of the effects of art therapy on self-compassion, mood and cognitive functioning levels in the elderly. Psychology and Behavioral Sciences, 11(2), 45–56.

Zhuo, X., Li, J., & Wang, H. (2025). Effects of an art-based intervention in older adults with dementia and its effect on caregiver burden.Scientific Reports, 15, 95051.

Šis projektas finansuojamas remiant Europos Komisijai. Šis leidinys atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Europos Komisija, jos institucijos ir Nacionalinė Agentūra negali būti laikomi atsakingi už šios medžiagos turinį ir bet kokį pateikiamos informacijos naudojimą.
Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

NUORODOS

PAPILDOMA MEDŽIAGA, ĮRANKIAI, LITERATŪRA

Le Lagadec, D., Burton, L., & Roberts, C. (2024). Healing stitches: A scoping review on the impact of needlecraft on mental health and well-being.Issues in Mental Health Nursing, 45(8), 1–16.

Lanberg, O. A., Gigineishvili, G. R., & Kotenko, N. V. (2021). Experience of the implementation of felt therapy classes (using of non-spun wool in the art therapy process). Voprosy Psikhologii, 2(3), 67–72.

Parrone, A. (2019, June 15). Using needle & wool felting to help people with dementia. Art Therapy Blog.

Potter, S. (2018). Art therapists' work with textiles [Master's thesis, Loyola Marymount University]. Digital Commons @ LMU.

Richardson, A. J. (2019). Using natural materials in art therapy to address accessibility and well-being [Master's thesis, Lesley University]. Digital Commons @ Lesley.

Wakkary, R., & Tsaknaki, V. (2024). This is how I felt: Crafting conductive wool artefacts as a slow, embodied practice. Proceedings of the 2024 Designing Interactive Systems Conference (DIS 2024), 1051–1062.

Šis projektas finansuojamas remiant Europos Komisijai. Šis leidinys atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Europos Komisija, jos institucijos ir Nacionalinė Agentūra negali būti laikomi atsakingi už šios medžiagos turinį ir bet kokį pateikiamos informacijos naudojimą.
Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

KŪRYBIŠKUMAS, TRADICIJOS IR ATSIPALAIDAVIMAS PER RANKŲ DARBO SIUVINĖJIMĄ TRADICINIAIS MOTYVAIS

MODULIO APRAŠYMAS



Šis modulis supažindina vyresnio amžiaus dalyvius su tradicinio siuvinėjimo menu. Siuvinėjimas naudojamas kaip meno terapijos priemonė, skirta pagerinti susikaupimą, smulkiąją motoriką, stimuliuoti atmintį ir ugdyti kultūrinės priklausomybės jausmą. Dalyviai dirbs su paprastais raštais, tokiais kaip gėlės, geometrinės figūros ir tradiciniai sveikatos bei gerovės simboliai.

MODULIO MOKYMOSI TIKSLAI



Skatinkite kūrybiškumą ir pasitikėjimą savimi kurdami gražius kūrinius.

Ugdykite susikaupimą ir atmintį per pasikartojančius judesius ir raštus.

Išsaugokite ir perduokite kultūros paveldą per tradicinį siuvinėjimą.

Kurkite socialinę aplinką dalijimuisi ir abipusei paramai.

Sumažinkite stresą ir nerimą per lėtą, ritmišką veiklą.

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



SAUGOS IR PRIEINAMUMO PASTABOS

Naudokite bukais galais ir didelėmis akutėmis adatas (gobeleno adatas), kad sumažintumėte traumų riziką.
Užtikrinkite gerą apšvietimą – dienos šviesą arba stiprias lempas.
Pasirūpinkite stabiliu ir patogiu darbo paviršiumi.
Reguliariai darykite pertraukas (kas 15–20 minučių), kad išvengtumėte akių ir rankų nuovargio.
Naudokite didesnius audinius su plačiomis skylutėmis (pvz., „Aida“ arba drobę), kad būtų lengviau siūti.

NAUDA

Tinka tiek individualiai, tiek grupinei veiklai.
Reikalingos nebrangios, lengvai prieinamos medžiagos.
Suteikia galimybę pasigaminti naudingų daiktų (servetėlių, pagalvėlių užvalkalų, mažų stalo takelių).
Suteikia stiprią emocinę ir kultūrinę vertę. Lengvai pritaikoma prie dalyvių įgūdžių ir sveikatos būklės.



Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176



TRUKMĖ

Bendra užsiėmimo trukmė: 60–75 minutės

Pristatymas ir modelio pristatymas: 10–15 minučių
Vadovaujant siuvinėjimo darbams: 30–40 minučių
Darbų pristatymas ir pristatymas: 10–15 minučių.



PAGALBOS IR PARAMOS POREIKIAI

Vedėjas: demonstruoja techniką, nuosekliai vadovauja, užtikrina saugumą.
Asistentai (jei reikia): padeda dalyviams, turintiems motorikos ar regos sutrikimų.
Terapeutas / psichologas (neprivaloma): padeda aptarti patirtis ir emocijas.



REIKALINGOS MEDŽIAGOS

Siuvinėjimo audinys (Aida audinys, linas arba drobė su didelėmis skylutėmis).
Siuvinėjimo siūlai (skirtingų spalvų medvilninis siūlas).
Bukais galais gobeleno adatos su didelėmis akutėmis.
Mažos žirklės.
Paprasti siuvinėjimo raštai (gėlės, žvaigždės, kryžiai, trikampiai).
Siuvinėjimo lankai (nebūtina, kad būtų lengviau juos laikyti).
Aplankai arba vokai darbams laikyti.

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

NAUDOJIMO INSTRUKCIJA



Pasiruošimas

Vedėjas parodo baigtą siuvinėjimo darbą ir trumpai paaiškina jo reikšmę.

Kiekvienas dalyvis pasirenka paprastą raštą (pvz., rožę, žvaigždę, kryžių arba trikampį).

Paruošiamas audinys, adata ir siūlai.

Siuvinėjimo procesas

Įverkite siūlą į adatą (prireikus gali padėti asistentai).

Pritvirtinkite siūlą audinio gale.

Pademonstruokite pagrindinį dygsnį – kryželiu siuvinėjimą.

Dalyviai pradeda siuvinėti, eilute po eilutės sekdami raštą.

Vedėjas vaikšto aplinkui, kad padėtų ir padrąsintų.

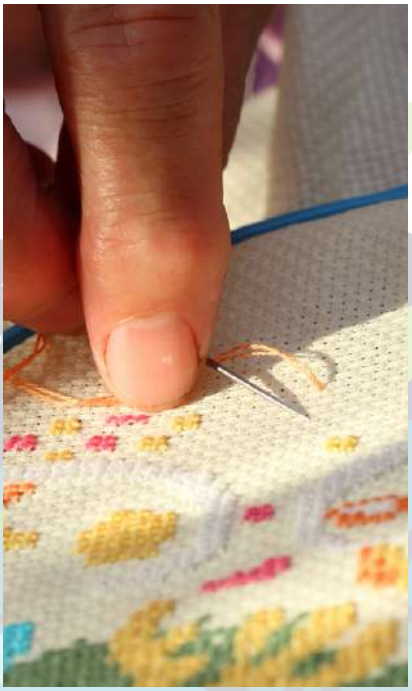
Užbaigimas

Kai dizainas baigtas, siūlas pritvirtinamas gale.

Siuvinėjimą galima laikyti kaip atskirą motyvą arba didesnio projekto dalį.

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176







TOLESNI VEIKSMAI IR GRUPINĖ DISKUSIJA

Kiekvienas dalyvis grupei parodo savo darbą.

Aptarkite pasirinkto motyvo spalvas, simbolius ir asmeninę reikšmę.

Skatinkite kolektyvinius projektus (pvz., sukurti bendrą siuvinėtą paveikslėlį).

Baigtus darbus galima eksponuoti kambaryje arba padovanoti.

PATARIMAI MODERATORIAMS

Rinkitės paprastus, didelius raštus, kad išvengtumėte nusivylimo.

Geresniam matomumui naudokite kontrastingas spalvas (raudoną, žalią, juodą, baltą).

Skatinkite kūrybiškumą – leiskite dalyviams laisvai rinktis arba keisti spalvas.

Įtraukite trumpas pertraukėles su muzika arba lengvu pokalbiu.

Palaikykite priėmimo, kantrybės ir ramybės atmosferą.

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220_ADU-000250176

IŠVADA



Tradicinių motyvų siuvinėjimas apjungia kūrybiškumą, kultūrinę atmintį ir terapinę naudą. Tai leidžia vyresnio amžiaus dalyviams jaustis susijusiems, produktyviems ir didžiuotis savo meniniu darbu, tuo pačiu mėgaujantis atsipalaidavimu ir socialiniu įsitraukimu.

VEIKLOS PRITAIKYMAS ŽMONĖMS SU ĮVAIRIA NEGALIA

Regėjimo sutrikimai:
Naudokite didesnius audinius ir ryškius, kontrastingus siūlus; pasirūpinkite didinamaisiais stiklais arba stipriu apšvietimu.

Kognityviniai sunkumai:
Supaprastinkite užduotis – vietoj sudėtingų motyvų siūlykite paprastas linijas arba paprastus kryžius.

Motorikos sutrikimai:
Pasirūpinkite didesnėmis adatomis ir storesniais siūlais; siuvinėjimo lankeliais audinio stabilumui; padėjėjai gali padėti įverti siūlus.

Jutimo jautrumas:
Naudokite minkštus audinius ir siūlus, kurie nedirgina odos.

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

NUORODOS

PAPILDOMA MEDŽIAGA, ĮRANKIAI, LITERATŪRA

Buchalter, S. I. (2011). Art therapy and creative coping techniques for older adults. Jessica Kingsley Publishers. ISBN: 978-1849058305

Levine Madori, L. (2007). Therapeutic thematic arts programming for older adults. Health Professions Press.

Leone, L. (Ed.). (2020). Craft in art therapy: Diverse approaches to the transformative power of craft materials and methods. Routledge.

Garlock, L. R. (2016). Stories in the cloth: Art therapy and narrative textiles. Common Threads Project. Retrieved from

Wolk, N. (2023). Embodied embroidery: Therapeutic aspects of embroidery. International Journal of Art Therapy, 28(3), 245–257.

Malchiodi, C. A. (2012). Art therapy and creative aging: Enhancing the lives of older adults through art. Routledge.

Wright, S., & Haen, C. (Eds.). (2020). Art therapy with older adults: Connected and empowered. Eldercare Alliance Press.

Šis projektas finansuojamas remiant Europos Komisijai. Šis leidinys atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Europos Komisija, jos institucijos ir Nacionalinė Agentūra negali būti laikomi atsakingi už šios medžiagos turinį ir bet kokį pateikiamos informacijos naudojimą.
Projekto Nr: 2024-1-TR01-KA220-ADU-000250176