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

LIEPA, 2026

Kūrybiškumas, gamta ir gera savijauta

Susipažinkite su ERA eko meno terapijos priemonių rinkiniu

ERA projektas pasiekė svarbų etapą – sukurtas Ekologinės meno terapijos priemonių rinkinys (Eco-Art Therapy Toolkit). Tai praktinis kūrybinių veiklų rinkinys, skirtas stiprinti vyresnio amžiaus žmonių emocinę gerovę, socialinį dalyvavimą ir aplinkosauginį sąmoningumą, ypatingą dėmesį skiriant kaimo bendruomenėms.

Sujungdamas meninę raišką ir aplinkosauginį švietimą, šis rinkinys skatina kurti, reflektuoti, dalintis prisiminimais ir iš naujo atrasti ryšį su gamta jaukioje bei palaikančioje aplinkoje. Priemonių rinkinys prisideda prie pagrindinių ERA projekto tikslų – aktyvaus senėjimo skatinimo, socialinės atskirties mažinimo ir gyvenimo kokybės gerinimo kaimo vietovėse gyvenantiems senjorams.





Eko meno terapijos priemonių rinkinys, kas tai?

Šis rinkinys sukurtas kaip lengvai prieinama priemonė pedagogams, globėjams, socialiniams darbuotojams, bendruomeninėms organizacijoms ir kitiems specialistams, dirbantiems su vyresnio amžiaus žmonėmis.

Veiklose naudojamos gamtinės, vietoje lengvai randamos arba perdirbtos medžiagos, kurios padeda sujungti kūrybiškumą ir tvarumą. Užsiėmimai gali vykti tiek patalpose, tiek lauke, o jų turinys gali būti pritaikomas pagal dalyvių judėjimo galimybes, pažintinius gebėjimus, jutiminius poreikius, kultūrinį kontekstą ir turimus išteklius.

Svarbiausias tikslas - kūryba, ne perfekcionizmas. Dalyviai skatinami tyrinėti medžiagas savo ritmu, išreikšti emocijas, prisiminti asmenines patirtis ir mėgautis kūrybos procesu saugioje, neteisiančioje aplinkoje.

Šešios kūrybos priemonės

Eko marmuravimo technika
Naudojant natūralius pigmentus kuriami laisvai tekantys raštai, kurie padeda atsipalaiduoti, susikaupti ir išreikšti emocijas.

Akmenų ir medžio paviršių dekoravimas
Dalyviai dekoruoja natūralius paviršius, lavina kūrybiškumą, jutiminį suvokimą, koordinaciją ir stiprina emocinę gerovę.

Akmenų mozaikos ir geometriniai raštai
Natūralūs akmenys ir perdirbtos medžiagos komponuojami į spalvingus raštus, įkvėptus prisiminimų, tradicijų ir gamtos.

Dekoratyviniai kūriniai iš neapdorotos vilnos
Natūrali arba pakartotinai panaudota vilna virsta paprastais papuošimais ir figūrėlėmis, kartu iš naujo atrandant tradicinius amatus.

Kūryba, tradicijos ir atsipalaidavimas per siuvinėjimą
Paprasti siuvinėjimo raštai skatina atsipalaidavimą, smulkiosios motorikos aktyvumą ir ryšį su vietos kultūra bei tradicijomis.

Iškarpų albumų kūrimas – prisiminimų išsaugojimas per meną
Nuotraukos, perdirbtas popierius ir gamtinės medžiagos jungiamos kuriant prisiminimų albumus, skatinančius pasakojimą, bendravimą ir socialinius ryšius.

Tai daugiau nei veiklų rinkinys

Kiekviena priemonė pateikia aiškias rekomendacijas, kaip pasiruošti užsiėmimui ir jį įgyvendinti. Rinkinyje rasite:

- **informaciją apie reikalingą aplinką ir medžiagas;**
- **aiškias instrukcijas veiklų vadovams;**
- **pritaikymo galimybes skirtingiems fiziniams, pažintiniams ir jutiminiams poreikiams;**
- **aplinkosaugos ir tvarumo aspektus;**
- **refleksijos ir poveikio vertinimo klausimus;**
- **praktinius pavyzdžius, įgyvendinimo medžiagą ir dalomąją medžiagą.**

Tokia struktūra leidžia priemonių rinkinį naudoti senjorų globos centruose, bendruomenės erdvėse, švietimo įstaigose ir kaimo organizacijose.



Mokymasis, prisitaikymas ir tobulėjimas

Dalyvių ir specialistų grįžtamasis ryšys padėjo priemonių rinkinį paversti dar praktiškesniu ir labiau įtraukiu. Galutinėje versijoje ypatingas dėmesys skiriamas:

- **lanksčiai veiklų trukmei;**
- **aiškioms nuoseklioms ir vaizdinėms instrukcijoms;**
- **lengvai prieinamų vietinių medžiagų naudojimui;**
- **pritaikymui regioninėms tradicijoms ir kultūrinėms praktikoms;**
- **grupinėms veikloms, skatinančioms bendravimą.**

Šie patobulinimai leidžia veiklų vadovams lengvai pritaikyti užsiėmimus skirtingoms bendruomenėms, išlaikant pagrindinę priemonių rinkinio idėją – meno, gamtos ir geros savijautos ryšį.

Kurkite, bendraukite ir iš naujo atraskite gamtą

ERA eko meno terapijos priemonių rinkinys parodo, kad prasmingai kūrybinei veiklai nereikia brangios įrangos ar išskirtinių meninių gebėjimų. Akmuo, vilnos gabalėlis, nuotrauka ar perdirbto audinio skiautė gali tapti pradžia saviraiškai, prisiminimams, pokalbiui ir tarpusavio ryšiui.

Šios šešios kūrybinės priemonės kviečia vyresnio amžiaus žmones ne tik kurti meną, bet ir iš naujo atrasti pažįstamas tradicijas, stiprinti tarpusavio santykius bei patirti gamtą naujais ir prasmingais būdais.

Atsisiųskite eko meno terapijos priemonių rinkinį ERA projekto svetainėje.



