

# Szczypta kultury na receptę

*Kreatywność w radzeniu sobie ze smutkiem (Ćwiczenie 1/12)*

## OPIS

Pomysł zajęć opiera się na następujących założeniach:

- sztuka, kultura, muzea mogą pozytywnie wpływać na stan emocjonalny seniora, przynosić ulgę i odciążać od smutnych myśli; z drugiej strony - mogą być treścią dla ciekawej aktywności poznawczej;
- wyjście do muzeum czy galerii nie zawsze jest łatwe (konieczna organizacja, może być męczące, konieczność zapewnienia specjalnych warunków w miejscu i w drodze);
- projekt "Muzea na receptę" przynosi kilka ciekawych ustaleń, wniosków, inspiracji i rekomendacji, które można zaadaptować jako działania opiekuńcze.

Ćwiczenie jest rodzajem warsztatu/spotkania z dziełem sztuki lub artystą i składa się z trzech elementów: podstawowej wiedzy, dyskusji o wrażeniach uczestników i działania twórczego.

Ćwiczenie przeznaczone jest dla seniorek i seniorów w dobrej kondycji poznawczej, wymaga również podstawowej wiedzy (lub czasu na znalezienie informacji) od opiekuna, dlatego dla niektórych może być wymagające.

## CELE

- zmiana negatywnego nastawienia na ciekawość i twórcze działanie
- wprowadzenie pozytywnego nastroju

## POTRZEBNE MATERIAŁY

Ćwiczenie jest inspirowane projektem: Veall, D. et al (2017). Museums on Prescription: A guide to working with older people. UK: Arts and Humanities Research Council.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.*

Link do przewodnika:

<https://www.culturehealthandwellbeing.org.uk/sites/default/files/2019-08/mop-good-practice-guide.pdf>

Przed zajęciami moderator musi wybrać dzieła sztuki i przygotować kilka podstawowych informacji o nich lub ich kontekście.

Materiały: obrazy, reprodukcje, cyfrowe zasoby muzeów.

## REALIZACJA - INSTRUKCJA

### PRZED ZAJĘCIAMI

Moderator/ facylitator przygotowuje jedną lub kilka prac plastycznych - obrazów lub rzeźb.

Celem zajęć jest zwalczanie smutku, dlatego należy wybrać obrazy o optymistycznym charakterze (np. pejzaże, impresje), unikać ciemnych kolorów.

Dzieło sztuki może być wydrukowane lub wyświetlone na ekranie.

Moderator przygotowuje również krótkie wprowadzenie - może dotyczyć obrazu, artysty lub obiektu

### OGÓLNY SCENARIUSZ ZAJĘĆ

1. Wprowadzenie, rozgrzewka - moderator pokazuje dzieło sztuki. Robi krótkie wprowadzenie i zaprasza uczestników do podzielenia się wrażeniami, skojarzeniami, czy im się podoba, czy nie i dlaczego.
2. Część dotycząca wiedzy - moderator dzieli się wiedzą na temat artysty lub obrazu, kontekstu, kilku ciekawostek i faktów
3. Część interaktywna dotycząca dzieła sztuki.
  - impresjoniści, np. Claude Monet „Lilie wodne” („Nenufary”) - w ramach zajęć uczestnicy kolorują przygotowane szkice lub tworzą własny rysunek inspirowany artystą (np. za pomocą kropek w różnych kolorach);
  - Piet Mondrian „Kompozycja w czerwieni, żółci, błękitach i czerni” - uczestnicy tworzą własne proste kompozycje z kwadratów w różnych kolorach

## MOŻLIWE MODYFIKACJE

Osobą prowadzącą warsztaty może być pracownik muzeum lub instytucji kultury (jeśli dom opieki ma stałą współpracę z takimi miejscami) lub opiekun, opiekunka, animator (w tym przypadku prowadzący będzie potrzebował więcej czasu na przygotowanie).

Ciekawą modyfikacją może być wykorzystanie (zamiast sztuki) zasobów cyfrowych muzeów nauki lub techniki i rozmowy o niektórych przedmiotach używanych w przeszłości.

## OCZEKIWANE EFEKTY

- poprawa nastroju,
- zmiana punktu widzenia/podejścia (z myśli, które mogą wywoływać smutek, na aktywność twórczą)
- satysfakcja z działania twórczego, wykorzystania wyobraźni;
- rozwój kreatywności w sposób bezpieczny i komfortowy;
- ciekawość, satysfakcja z aktywności poznawczej;
- ulga i uwolnienie uczucia smutku podczas aktywności.

*Pamiętaj o tym, że adekwatność, użyteczność oraz efektywność poszczególnych ćwiczeń zależy od kondycji psychofizycznej seniorów i senierek, konkretnej sytuacji, kontekstu społeczno-kulturowego, a także doświadczenia i kompetencji opiekunów.*