

Tworzenie kart z kompozycjami kwiatowymi używając gumowego młotka

Kreatywność w radzeniu sobie z lękiem (Ćwiczenie 6/12)

OPIS

Ta aktywność łączy naturę i sztukę, a efektem końcowym są piękne kartki. Używając gumowego młotka, kwiatów i/lub liści, uderzasz nimi w kartkę papieru, tworząc wzory i kolory relaksujesz się. Następnie kartki mogą być przekształcone i подарowane na różne okazje lub nawet sprzedane w recepcji. Pieniądże z ich sprzedaży można wykorzystać na zakup większej ilości materiałów do tworzenia kartek i zdobycia nowych kwiatów.

CELE

Ta aktywność ma na celu złagodzenie niepokoju poprzez połączenie z naturą i tworzenie pięknych kart. Pracując z gumowym młotkiem i elementami natury, doświadczasz radości sensorycznej i terapeutycznej. Tworzenie wzorów za pomocą tych naturalnych elementów wywołuje poczucie zachwytu i dumy z własnych dzieł. Możesz cieszyć się tą aktywnością zarówno indywidualnie, jak i w grupie, dzieląc radość tworzenia z innymi.

POTRZEBNE MATERIAŁY

- Kwiaty lub liście do wydrukowania (można je znaleźć w ogrodzie lub zebrać podczas spaceru, co pozwoli na przyjemny kontakt z naturą).



<https://creatingwellbeing.eu/>



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.

- Papier akwarelowy lub inny szorstki papier bezkwasowy
- Gumowy młotek
- Puste kartki
- Nożyczki
- Ręczniki papierowe.
- Długopis do podpisania kartek
- Naklejki z życzeniami, takie jak "wszystkiego najlepszego", "szybkiego powrotu do zdrowia", "gratulacje" itp.
- Naklejki, które dodatkowo urozmaicą nasze prace
- Twarda powierzchnia do pracy, aby zachować stabilność podczas używania gumowego młotka.

REALIZACJA - INSTRUKCJA

1. Zbierz wszystkie potrzebne materiały.
2. Przygotuj miejsce pracy, zapewniając sobie gładką, twardą powierzchnię, na którą możesz uderzać młotkiem, aby uniknąć uszkodzeń lub zabrudzeń. Możesz użyć plastikowej deski do krojenia z papierowymi torbami pod spodem, aby zabezpieczyć stół.
3. Przytnij grube lub miękkie kawałki kwiatów lub liści, które chcesz użyć w swojej pracy.
4. Ułóż je na papierze akwarelowym w wybranym przez Ciebie układzie.
5. Pokryj ułożone kwiaty lub liście 2-3 warstwami ręczników papierowych, aby wchłonęły nadmiar wilgoci z roślin.
6. Na ręcznikach papierowych narysuj długopisem granice obszaru, który będziesz młotkować, abyś miał wytyczne, gdzie dokładnie skupić się podczas tej aktywności.

Po wykonaniu tych przygotowań możesz rozpocząć zabawę! Używając gumowego młotka, delikatnie uderzaj w obszar z roślinami, aż ujawnią się piękne wzory i kolory na papierze akwarelowym. Baw się tworząc unikalne wzory i projekty!

Gdy wszystko jest przygotowane, rozpocznij tworzenie kompozycji kwiatowych



<https://creatingwellbeing.eu/>



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.

1. Zaczynaj od delikatnych stuknięć, aby umieścić kwiaty lub liście na swoim miejscu. To pomoże Ci ustalić, gdzie chcesz umieścić każdy element.
2. Znajdź swój własny rytm i sposób pracy. Możesz spróbować poruszać się w rzędach w górę i w dół lub od lewej do prawej strony. Pamiętaj, że celem jest wbicie każdego kawałka kwiatu lub liścia, więc nie musisz się śpieszyć. Warto być cierpliwym i skupić się na detalu.

Odkrywanie

1. Na początek sprawdź swoje postępy, odwijając ręcznik papierowy. Jeśli wzór na ręczniku jest już wypełniony, prawdopodobnie skończyłeś pracę. W przeciwnym razie, wymień ręcznik papierowy i kontynuuj tworzenie wzoru.
2. Teraz czas na odklejenie kwiatów lub liści, aby odsłonić nadruk na papierze. Jeśli nadruk przyklei się do papieru, pozwól mu chwilę wyschnąć, a następnie delikatnie zetrzyj go szczoteczka.
3. Dodaj swoje wydruki do pustych kartek, aby stworzyć kartki okolicznościowe lub po prostu ciesz się nimi
4. Jeśli przekształcasz je w karty, poczekaj, aż wszystko dokładnie wyschnie, a następnie użyj dwustronnych naklejek samoprzylepnych, aby przymocować wydruk do pustej karty. Dodaj także naklejkę z pozdrowieniami, aby nadać karcie odpowiedni charakter.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

1. Jeśli ta aktywność zyska popularność, spróbuj użyć różnych rodzajów młotków, aby uzyskać różnorodne efekty artystyczne.
2. Zachęcaj uczestników do eksperymentowania z różnymi rodzajami liści i kwiatów. Daj im możliwość odkrywania, co działa najlepiej i co może dostarczyć najbardziej satysfakcjonujących efektów. To połączenie z naturą może przynieść wiele korzyści, więc warto odkrywać różne kombinacje.
3. Niektórzy uczestnicy mogą preferować różne aspekty tej aktywności. Niektórzy mogą lubić wybieranie kwiatów i wbijanie ich na papier, inni zaś mogą bardziej cieszyć się układaniem i tworzeniem wzorów. Być może ktoś inny woli skupić się tylko na przygotowaniu kartek lub dekorowaniu ich naklejkami. Postaraj się znaleźć sposób, aby każdy uczestnik mógł zaangażować się w tę aktywność na swój własny, indywidualny sposób.



<https://creatingwellbeing.eu/>



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.

OCZEKIWANE EFEKTY

Oczekujemy, że angażowanie się w naturę podczas wybierania części oraz cała aktywność przyczynią się do zmniejszenia niepokoju danej osoby. Mamy nadzieję, że dana osoba będzie cieszyć się zarówno aspektem społecznym tej aktywności, jak i możliwością samodzielnego zaangażowania się w nią, aby się w pełni zrelaksować. Spodziewamy się, że wykorzysta swoją kreatywność, co może być inspirujące i satysfakcjonujące. Pragniemy, aby osiągnęła poczucie przyjemności podczas wykonywania tej aktywności oraz satysfakcję z efektu końcowego, którym są piękne kartki lub inne wydruki. Wierzymy, że młotkowanie będzie dla niej terapeutyczne i uspokajające, co przyniesie korzyści zarówno dla jej umysłu, jak i ciała.

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.



<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.