

Wystawa fotograficzna

Kreatywność w radzeniu sobie ze smutkiem (Ćwiczenie 8/12)

OPIS

W ramach tych zajęć opiekunowie wspierają osoby starsze będące pod ich opieką w rozwijaniu ich zdolności twórczych i łagodzeniu uczucia smutku poprzez wspólne robienie zdjęć i omawianie ich.

Fotografie mogą być dobrane tematyczne i wystawione w częściach wspólnych domu opieki lub w innym dostępnym miejscu, lub w internecie.

CELE

- przezwyciężenie uczucia smutku poprzez robienie zdjęć przedmiotów i widoków, które interesują, dzielenie się nimi z innymi, opowiadanie o nich.
- rozwijanie umiejętności twórczych podczas zastanawiania się nad tematami do zdjęć i robienia zdjęć z różnych kątów, punktów widzenia.
- rozwijanie umiejętności obserwacji i refleksji, a także umiejętności dyskusji na temat swoich upodobań i opinii dotyczących zdjęć.

POTRZEBNE MATERIAŁY

- aparat fotograficzny lub telefon z aparatem fotograficznym
- drukarka
- miejsce do umieszczenia wydrukowanych zdjęć

REALIZACJA - INSTRUKCJA

1. Zainspiruj seniorów i seniorki pokazując zestaw zdjęć lub obrazów, które mogą ich zainteresować, np. kwiaty, krajobrazy, zwierzęta itp. Możesz przeszukać zdjęcia dostępne online na swoim telefonie lub laptopie. Zapytaj o myśli i uczucia, gdy widzą te obrazy: "Co myślisz o tym zdjęciu?", "Czy podoba ci się?", "Dlaczego / Dlaczego nie?", "Który z nich jest twoim ulubionym?".

2. Powiedz, że teraz zrobią kilka własnych zdjęć, o których będą mogli porozmawiać z Tobą i innymi. Zapytaj ich, co chcieliby sfotografować w najbliższym otoczeniu - możesz też wyjść z nimi na zewnątrz lub na spacer.
3. Jeśli mają telefon komórkowy, mogą użyć aparatu w tym telefonie. Jeśli nie, możesz pozwolić im użyć swojego. Postaraj się zrobić 5 - 10 zdjęć.
4. Przejrzyj każdy obrazek i porozmawiaj o nich, tak jak w kroku 1.
5. Wydrukuj zdjęcia i umieść je we wspólnym miejscu (jeśli są w domu opieki) lub rozważ przesłanie ich na platformę internetową, taką jak Flickr lub Instagram (seniorzy mogą potrzebować pomocy w założeniu konta), jeśli podopieczni są w trybie opieki domowej.
6. Zachęć seniorów do nadania każdemu zdjęciu tytułu i ewentualnie opisu. W przypadku domu opieki, rozważ zebranie grupy w celu omówienia fotografii, zgodnie z pytaniami przewodnimi z etapu 1. Następnie możesz zachęcić do tworzenia kolejnych wystaw i omówienia innego zestawu zdjęć w następnym tygodniu lub miesiącu.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

Możesz określić konkretny temat dla serii zdjęć, na przykład: kwiaty, rzeczy znajdujące się w ogrodzie, przedmioty, które są dla mnie ważne, interesujące lub nietypowe przedmioty, przedmioty o podobnym kolorze lub wielkości, przedmioty o specyficznym lub nietypowym zastosowaniu, zbliżenia, itp.

Aby wzbogacić tę aktywność, możesz zaangażować innych seniorów i seniorki, aby wzięli udział w konkursie lub wystawie, w której każdy przedstawi swoją serię zdjęć na wybrany temat. Możecie także przeprowadzić rundę oceniania, gdzie wszyscy uczestnicy będą głosować na swoje ulubione zdjęcia. To może dodatkowo wzmocnić poczucie wspólnoty i radość z udziału w tej aktywności.

OCZEKIWANE EFEKTY

- pozytywne zaangażowanie w tematykę zdjęć, jak i w rozmowy o nich
- rozwijanie i ćwiczenie umiejętności twórczych
- uczucie dumy, widząc swoje zdjęcia na wystawie i innych, którzy się nimi interesują.
- dobre samopoczucie i nastrój.

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.