

Kolorowanki

Kreatywność w radzeniu sobie ze strachem (Ćwiczenie 10/12)

OPIS

Arteterapia to sprawdzony sposób na uporanie się z silnymi negatywnymi emocjami, w tym ze strachem. Jest to sposób na relaks i uwolnienie umysłu od zmartwień oraz technika polecana przez psychologów dla osób, które cierpią z powodu różnych problemów, np. strachu. Ćwiczenie to nie wymaga umiejętności rysowania czy malowania - opracowany rysunek jest już przygotowany, a to, co osoba ma zrobić, to wypełnić go kolorami zgodnie ze swoją wyobraźnią.

Dlaczego warto wykonywać taką aktywność? Prosta czynność, taka jak kolorowanie, przenosi uwagę z samego siebie (i tych rzeczy, które cię stresują!) na chwilę obecną. W ten sposób jest to bardzo podobne do ćwiczenia medytacyjnego. Relaksuje mózg.

CELE

- zrelaksowanie się, spokój i ukojenie
- odwrócenie uwagi od rzeczy, które wywołują strach
- rozwinięcie umiejętności w malowaniu, łączeniu kolorów itp.
- stworzenie obrazów, które udekorują pokój i rozweselą.

POTRZEBNE MATERIAŁY

- arkusze papieru (do wypróbowania markerów, mazaków itp.)
- kredki, długopisy, flamastry...
- specjalne kolorowanki dla dorosłych

REALIZACJA - INSTRUKCJA

Na początku kluczowe jest stworzenie przyjaznej atmosfery. Moderator może włączyć muzykę (klasyczną lub ballady, utwory kojące i relaksujące).



<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.

Następnie należy rozdać kolorowanki. Czas na kolorowanie zależy od obrazka w przypadku naprawdę skomplikowanych szkiców należy przewidzieć dwie sesje.

Uczestnicy powinni malować ze spokojem i bez pośpiechu, z kojącą muzyką w tle. Czas trwania sesji nie powinien przekraczać 2 godzin, a po godzinie warto zrobić przerwę, aby wykonać szybkie ćwiczenie fizyczne i podzielić się wrażeniami z malowania.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

Modyfikacją tego ćwiczenia może być bardziej zaawansowana kolorowanka, która zawiera nie tylko szkice do malowania, ale także motywujące cytaty.

OCZEKIWANE EFEKTY

- uczestnicy staną się bardziej zrelaksowani
- oderwanie od ciągłych myśli o strachu i spojrzenie na niego z innej perspektywy.
- rozwinięcie kreatywność
- piękny obraz.

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.