



DLAUMYSLU.PL

Aktywizacja seniorów

Malowanie

Poziom trudności**Liczba osób****Potrzebne**

farby, pędzle, pojemnik i woda oraz kartka/karton/tkanina lub malowanki wodne oraz pojemnik i woda

Podczas aktywizacji w domu warto sięgać po różne formy sztuki. Plastykoterapia, której przykładem jest malowanie, umożliwia wyrażanie swoich emocji i ułatwia komunikowanie się ze światem. Ponieważ każdy artysta jest indywidualistą, szczególnie podczas takich zajęć należy uszanować pomysły podopiecznego.

Materiały

Bliski powinien tworzyć dzieło w najbardziej odpowiedni i najwygodniejszy dla siebie sposób. Jeśli możesz pozwolić sobie na nieco bałaganu, wykorzystaj tradycyjne farby plakatowe lub akwarele, pędzle, wodę i kartkę. Na rynku dostępne są farby nietoksyczne i łatwo zmywalne samą wodą. W zależności od możliwości bliskiego możesz oddać mu do dyspozycji pustą kartkę czy karton (warto zorganizować spory arkusz) lub przygotować kolorowanki (w internecie łatwo znajdziesz różnorodne wzory, np. po wpisaniu hasła „kolorowanka do pobrania”).

Powierzchnię, przy której siedzi podopieczny, możesz przykryć ceratą lub specjalną folią sprzedawaną w sklepach z artykułami szkolnymi i dziecięcymi – dzięki temu unikniesz zabrudzeń i użyjesz jej wielokrotnie. Zwróć także uwagę na to, by miejsce do pracy nie ograniczało ruchów i było dobrze oświetlone.

1. Wygodny pędzel

Dostępny jest spory wybór pędzli o różnej wielkości i miękkości. W razie potrzeby do trzymania pędzla możesz użyć piłeczki do tenisa! Trzeba zrobić w niej dziurki z dwóch stron o szerokości odpowiadającej średnicy pędzla i wsunąć pędzel w utworzoną przestrzeń. Dzięki temu podopieczny będzie trzymał piłeczkę zamiast pędzla, co znacznie ułatwi manewrowanie.

2. Malowanki wodne

Malowanki wodne, tzw. aquapainty, to specjalne arkusze papieru umożliwiające malowanie obrazów bez użycia farby. Wystarczy malować po nich pędzlem lub palcem namoczonym w wodzie, by na arkuszu ukazał się wyrazisty obraz. Do stworzenia wyraźnego i ładnego obrazka nie jest tu również potrzebny talent plastyczny czy umiejętność idealnego poruszania pędzlem lub palcem. Arkusze zawierają gotowe kontury i są wielokrotnego użytku – po wyschnięciu wody, którą nasączony został arkusz, obraz znika i kartka ponownie nadaje się do użytku. Na rynku dostępne są aquapainty, dzięki którym powstają obrazy bliskie współczesnym seniorom (przyjrzyj się ofercie angielskiej firmy Relish).

Przykładowe zajęcia z malowaniem:

- ☑ wypełnianie kolorami kolorowanek (najlepiej takich, które przedstawiają obrazy bliskie osobom starszym),
- ☑ uzupełnianie rozpoczętego obrazka, np. malujesz drzewo, a bliski domalowuje czerwone jabłka, albo malujesz głowę i tułów, a bliski dodaje ręce i nogi,
- ☑ tzw. malowanie z natury, czyli malowanie tego, co widzimy przed sobą (wazon, kubek, kapelusz itd.),

- ☒ malowanie swoich portretów (siebie nawzajem lub własnych odbić w lustrze, jeśli podopieczny pozytywnie reaguje na swój widok),
- ☒ malowanie z pamięci, np. nadmorskiej plaży, lasu czy dowolnego ptaka,
- ☒ przedstawienie widoku charakterystycznego dla danej pory roku:
 - wiosna: kwiaty, ptaki, dużo zieleni,
 - lato: plaża, morze/jeziro, niebo bez chmur,
 - jesień: liście, wiatr, padający deszcz,
 - zima: bałwan, choinka, gwiazdka, prezenty.

Ważne:

- ☒ obserwuj reakcje i upodobania podopiecznego – na ile to możliwe, twórz do nich bezpieczne warunki,
- ☒ pozwalaj na twórczą niezależność,
- ☒ nie krytykuj za dzieło, doceniaj starania,
- ☒ pamiętaj, że proponowanie dziecięcych materiałów, np. kolorowanek, może wywoływać agresję, dlatego staraj się sięgać po produkty skierowane do osób dorosłych lub starszych.

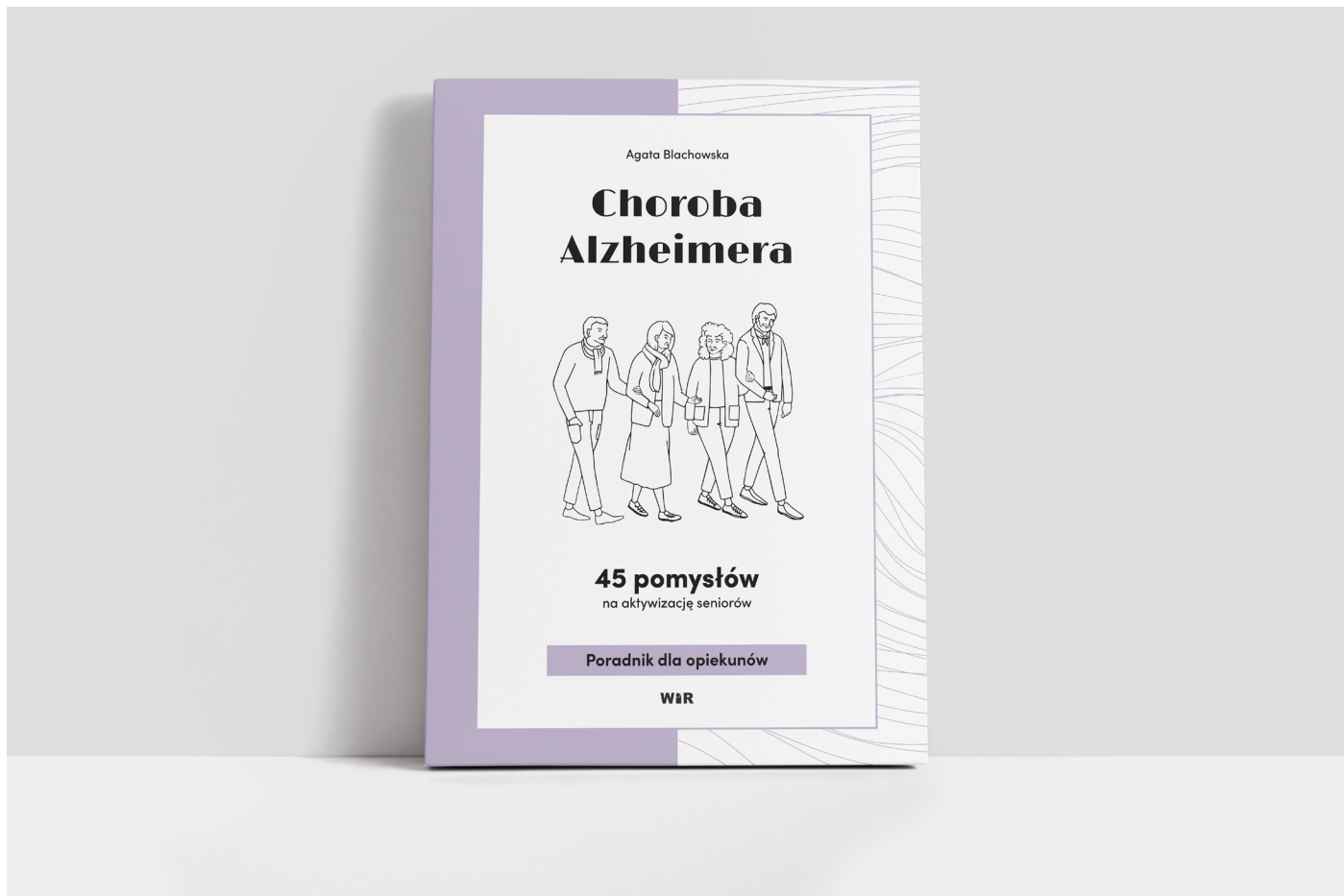
Korzyści:

- ☒ obniżenie stresu i napięcia,
- ☒ okazja do wspólnego spędzenia czasu,
- ☒ dawanie okazji do poczucia satysfakcji, dumy i sprawczości,
- ☒ ćwiczenie zdolności manualnych.

Przykładowe kolorowanki znajdziesz na s. 211–214.



Ćwiczenia pochodzą z książki
Choroba Alzheimera. 45 pomysłów na aktywizację seniorów.
Poradnik dla opiekunów



Książkę można nabyć w księgarni Wydawnictwa WiR:
www.wir-sklep.pl

Kliknij w [LINK](#) do książki.