



TOOL BOOK

Srpski

Kategorija: Radionica

Ciljna grupa: osobe sa blagim oblikom demencije, negovatelji osoba sa demencijom i učenici srednjih škola

Vreme: najmanje 50 minuta, po mogućstvu duže i bez pritiska vremena

Materijal:

- 1) predmet koji se povezuje s pozitivnim sećanjem
 - 2) nešto za pisanje i papir/knjigu
- Okruženje: tiho i nesmetano mesto

Važno je znati:

Radimo s predmetom koji nosimo sa sobom i koji nas podseća na pozitivno sećanje. Ova radionica se shvata kao eksperiment: gde možete isprobati nešto jer rezultat još nije poznat, i gde možete ponovno razmotriti nešto već poznato.

Uvodne vežbe: svest o trenutku

3 puta po 1 minuta

- 1) Zatvorite oči i slušajte samo zvuke trenutka.
- 2) Postavite određenu nameru za ovaj zajednički sat: na primer, ostati koncentrisani, biti pažljivi, smireni i puni poverenja, itd.
- 3) Još jedan minut posvetite samo svom dahu, „slušajte“ ga. Posmatrajte svoj dah onakvim kakav jeste u ovom trenutku.

PAUZA:

Oпустite se i jednostavno proverite kako se trenutno osećate. Nema potrebe za objašnjenjima ili opravdanjima... samo primetite.



KORAK 1

Opisivanje: Postavite predmet pred sebe

Zabeležite karakteristike predmeta u listi. Radimo kao u laboratorijskim uslovima, gde prvo ispitujemo, opisujemo i upoznajemo ono što je pred nama.

Veličina, zapremina, boja,
 Težina, tekstura, temperatura
 Zvukovi, lomljivost, mogućnost kretanja

KORAK 2

Dodirivanje: Držite predmet u rukama 3 minuta vremena da u svojim mislima (ponovno) prođete kroz pozitivno sećanje koje povezujete s predmetom, dok ga držite u rukama.

KORAK 3

Osećanje: Istražite i ponovno upoznajte predmet

5 do 10 minuta postavite predmet na različite delove tela i eksperimentišite s njim. Bez obzira na izgled, naglasak je na tome kako se oseća na telu.

PAUZA: Minut za opuštanje i ponovno proverite kako se trenutno osećate. Dišite.

Podsetite se: Šta je bio vaš cilj na početku časa?

KORAK 4

Slušanje: Slušanje tela

Uzmite 5-10 minuta da reflektujete korak 3 i nastavite eksperimentisati.

Dok je predmet na telu, povremeno prođite kroz pozitivno sećanje u mislima i dajte sebi vremena da ga ponovno osvestite u sadašnjem trenutku.

Na kojem delu tela „moj predmet stvarno dobro leži“? Gde se oseća „najbolje“? Gde mogu držati predmet da bih lakše zamislilo svoje sećanje?

Nema greške u ovome, svako osećanje je ispravno. Možete zamisliti da postoji saradnja, komunikacija između predmeta i vas.

Zadržite za sebe:

Gde se sećanje najbolje „čuva“ u telu?

Napravite fotografiju predmeta na odgovarajućem delu tela.

Sećanje možete nositi sa sobom na tom delu tela.

Ciljna grupa: Osobe koje brinu o osobama sa demencijom i zahvaćene osobe

Trajanje: maksimalno 45 minuta

Uslovi: nema

Materijal: Vunena nit dužine 100 cm, vodene boje ili akvarelne boje (šarene), papiri (oko 100g), posuda za boju (na primer, običan

stakleni), šarene olovke

Kratak uvod objašnjenja:

U ovom projektu, cilj je da se veruje u slučajnost. Kroz umetničku tehniku zasnovanu na slučajnosti, podstiče se igrački pristup umetničkom i kreativnom radu. Važno je

razumeti da nije moguće pogrešiti i da su sve individualne ideje dobrodošle. Dakle, pustite mašti na volju!



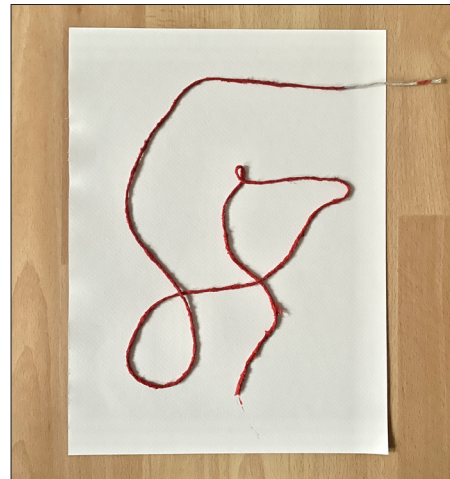
Korak 1:

Izaberite svoju omiljenu boju iz ponuđenih vodenih boja i sipajte malu količinu u pripremljeni stakleni posud. Zatim uzmite vunenu nit i potopite je potpuno u tečnu boju. Sačekajte trenutak dok se nit potpuno ne natopi bojom.



Korak 2:

Stavite nit na papir (nije važno kako). Nit se može preseći na više mesta. Ipak, obratite pažnju na mali detalj: jedan kraj niti treba lagano da prelazi preko ivice papira.



Korak 3:

Zatim uzmite još jedan papir i stavite ga preko prvog papira, tako da oba papira zatvaraju nit između sebe.



Korak 4:

Stabilizujte oba papira odozgo jednom rukom, a zatim izvucite nit. Sada pogledajte oba papira: izvlačenjem niti stvorio se individualni otisak na koji niste imali uticaja. Sada imate ispred sebe dva individualna i apstraktna otiska, koji iako na prvi pogled mogu izgledati vrlo slično, ipak imaju male razlike. Možete koristiti ove otiske da biste



razgovarali sa ljudima koji su ih sami napravili. Podstaknite maštu osoba sa demencijom i uključite se u razmenu ideja. Sledeća pitanja mogu biti od pomoći:

Koje su razlike između ove dve slike?
 Kako ova figura izgleda za vas?
 Povezujete li neko mesto sa ovom figurom?
 Povezujete li neki miris sa ovom figurom?
 Da li vam pada na pamet neki događaj povezan sa ovom figurom, na koji rado sećate?



PAŽNJA: Važno je pažljivo slušati. Takođe, ne namećite svoje ideje i fantazije osobi sa demencijom. Na ovom radionici nema pravog ili netačnog.

Korak 5:

Sada možete ručno dodati elemente na slici koji mogu dodatno upotpuniti fantazijsku figuru.

Dodatne informacije:

Obratite pažnju na to koliko osoba koju negujete ima sposobnost pažnje. Ukoliko još uvek želi da nastavi umetnički rad na otisku, možete pripremiti šarene olovke kojima mogu obojiti stvorene figure.

Takođe, možete stupiti u razmenu ideja postavljanjem pitanja:

Šta za tebe znači boja koju si izabrao/la?

Sa kojim iskustvom povezuješ tu boju?

Da li je ova boja tvoja omiljena i zašto?

Objekat treba naći svoje mesto u sobi ili stanu, jer izaziva i podseća na pozitivne uspomene.

Gde biste ga trebali postaviti? Postavite ga kao omiljenu sliku ili predmet u prostoriji.

Sada smo radoznali da vidimo vaše kombinacije! Molimo vas da postavite nekoliko slika.

Takođe, voleli bismo da saznamo šta je dobro funkcionisalo, a šta ne tako dobro.

Hvala puno!

Ciljna grupa: Negovatelji i zahvaćeni (ljudi sa demencijom)

Vremenski okvir: najviše sat vremena

Uslovi: nema posebnih zahteva

Okruženje: Grupa do tri osobe

1. Orijentacija

Kako se oseća moja odeća na koži?

Kakav je osećaj materijala?

2. Biografska pitanja

U kojoj odeći se osećate posebno udobno?

Koju odeću najviše volite i zašto?

Da li vaš stil oblačenja odražava moju ličnost?

Da li ste sami pravili odeću?

3. Kreativni deo

U kojoj boji se osećam posebno dobro?

Napravite sliku koristeći tu boju/te boje!



4. Slike sada mogu biti pregledane i razgovarane.

Za razgovor:

- Da li želite da pokažete svoju sliku u grupi?
- Kako vam je išlo slikanje?
- Postoji li deo na slici koji vam se posebno sviđa? Zašto?
- Pitanje za grupu: Kako slika deluje na vas? Kakve misli imate o ovoj slici?
- Koji naslov želite da date slici?
- Kako se sada osećate?

Ciljna grupa: Osobe koje pružaju negu i pogođeni (osobe sa demencijom)

Trajanje: najviše jedan sat

Uslovi: nema

Okruženje: Grupa do četiri osobe

1. Biografski deo

Svi učesnici mogu navesti boju svojih očiju. U grupi se zatim može razgovarati o bojama koje još uvek mogu da prepoznaju. Kakve pokrete mogu oči izvršiti? Zatvaranje očiju, treptanje, ... Koga ili šta moje oči posebno vole da vide? Koje boje, koje filmove, koje slike, koje ljude, ...

2. Kreativni deo

Bacite pogled u kutiju sa bojama.



Koje boje vam upadaju u oči? Koristite ih da biste napravili sliku!



3. like mogu biti prikazane i razgovarane u grupi.

Za razgovor o slikama:

- Želite li da pokažete svoju sliku u grupi?
- Kako vam je išlo slikanje?
- Postoji li deo na listu koji vam se posebno sviđa? Zašto?
- Pitanje za grupu: Kako slika deluje na vas? Koje misli imate o ovoj slici?
- Koji naslov želite da date slici?
- Kako se sada osećate?

Ciljna grupa: Staratelji i pogođeni (osobe sa demencijom)

Trajanje: najviše jedan sat

Uslovi: nema

Okruženje: 1:1 ili grupa do četiri osobe

1. Aktivacija

Opustite ruke, protresite ih, svako neka to radi kako želi.

Na primer, pljeskanje, trljanje ruku, mahanje, škljocanje prstima, itd.

Varijacija: Muzika uz koju se može pljeskati.

2. Biografski deo

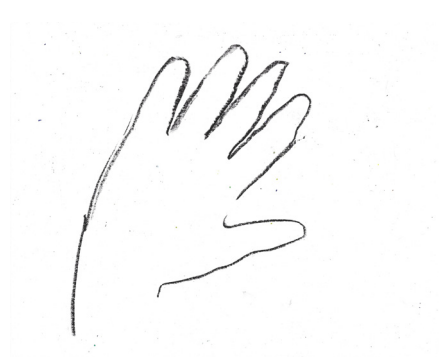
• Šta su moje ruke sve postigle?

• Za šta sam zahvalan/zahvalna svojim rukama?

Danas želimo da kažemo „hvala“ našim rukama!

3. Kreativni deo

Nacrtaćemo obrise naših ruku.



Zatim ćemo ih obojiti.



4. Slike mogu biti zatim prikazane i diskutovane u grupi.

Prilikom diskusije o slikama:

- Da li želite da pokažete svoju sliku u grupi?
- Kako ste se osećali/osećala dok ste slikali?
- Postoji li deo na listu koji vam se posebno sviđa? Zašto?
- Pitanje za grupu: Kako slika deluje na vas? Kakve misli imate o ovoj slici?
- Koje ime biste dali slici?
- Kako se sada osećate?

Ciljna grupa: Staratelji i pogođeni (osobe sa demencijom)

Trajanje: najviše jedan sat

Uslovi: nema

Okruženje: Grupa do tri osobe

Molimo vas da pažljivo pratite sledeću listu korak po korak...

1. Aktivacija

Orijentacija i aktivacija: Dodirnite svoje uši. Kako se osećate? Meko, tvrdo, toplo, hladno...

2. Biografski deo

Šta moje uši posebno vole da čuju? (u vezi sa muzikom, određenim izrazima, instrukcijama...)

3. Kreativni deo

Slikanje uz muziku.



4. Slike mogu biti zatim prikazane i diskutovane u grupi.

Prilikom diskusije o slikama:

- Da li želite da pokažete svoju sliku u grupi?
 - Kako ste se osećali/osećala dok ste slikali?
 - Postoji li deo na listu koji vam se posebno sviđa? Zašto?
 - Pitanje za grupu: Kako slika deluje na vas?
- Kakve misli imate o ovoj slici?
- Koje ime biste dali slici?
 - Kako se sada osećate?

Vrsta: Koncept nastave

Ciljna grupa: Školske klase

Period: 30-60 minuta

Uslovi: Nema posebnih zahteva

Materijal: Papir, reciklirani papir ili karton, sve što imate pri ruci i lepak po vašem izboru (Tixo, štapićasti lepak, tečni lepak)

Kontekst:

Naše društvo je zaboravilo kako da doživljava sve čula. Postoji prevelika ponuda vizuelnih i auditivnih podsticaja. Ova vežba ima za cilj da osnaži percepciju različitih površina i da stvori želju za fokusiranje na čulo dodira - kožu.

Pitanje:

S vrlo jednostavnim sredstvima mogu se postići veliki efekti kada radimo s haptikom papira. Postoje vlakna u papiru koja čine razliku da li se cepa duž ili popreko. Takođe, papir...

Korak 1:

Pronađite papir koji vam se haptički sviđa i iskidajte ga na trake, kako uzdužno tako i poprečno, čime ćete definisati osnovu kompozicije.

Korak 2:

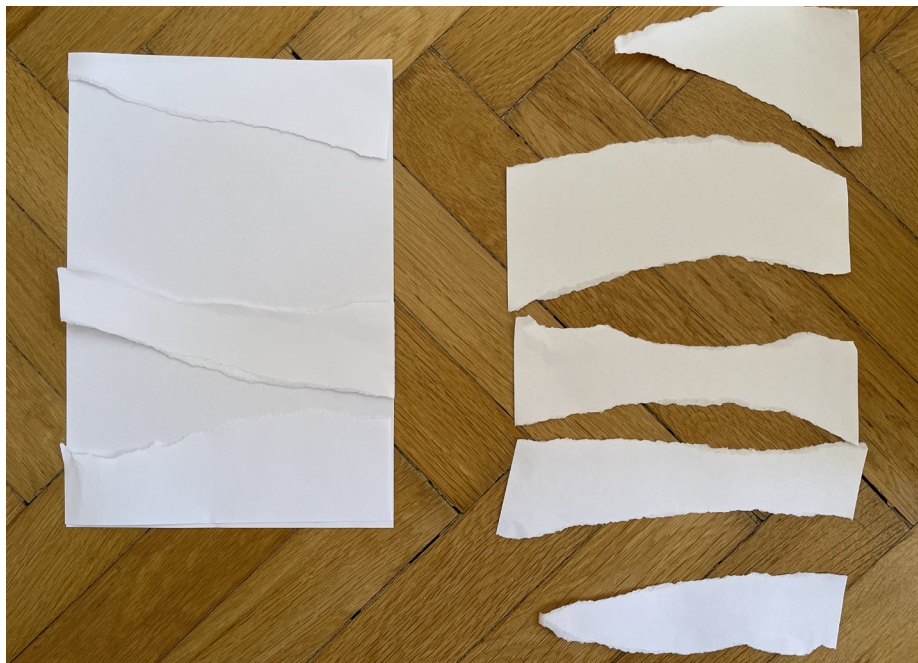
Uzmite list papira koji će vam poslužiti kao pozadina. Na njega postavite prve elemente na kojima će kompozicija počivati.

Korak 3:

Zatim prelazite na slojeve. Pejzaži se stvaraju perspektivnim zgušnjavanjem i proređivanjem na horizontu.

Dodatno:

Postoji mnogo načina na koje se mogu kreirati slike koristeći iskidani papir. Ispod se nalaze dodatni primeri. Uživajte u otkrivanju sopstvenih puteva.



Ciljna grupa:

Učenci, negovatelji, osobe koje žive s demencijom

Uslov: Nema, osim želje da nešto uradite za sebe i druge, promenite perspektivu i naučite nešto o sebi i drugima.

Trajanje: oko 30-60 minuta

Materijal: Makaze, lepak, novine i/ili časopisi

UPUTSTVO: Napravićemo sopstvene novinske članke



Korak 1

Izaberite stranicu u novinama koja vam se sviđa.

Može to biti slika ili deo o akcijama, nije važno.

Korak 2

Sada postoji nekoliko načina kako možete raditi s papirom.

- a) Nacrtajte oblike na papiru i zatim ih isecite. Ili
- b) Presavijte list i secite oblike duž presavijanih ivica. Ili

c) Prekrijte debljim flomasterom pojedinačne reči ili slova na stranici tako da nastanu nove rečenice i veze.

Korak 3

a) Malo okrenite oblike i zalepite ih nazad zajedno da biste formirali list. Grafička obrada stranica imaće veliki efekat, čak i ako napravite samo mali obrt. Ili

b) Zalepite isečke na nove pozicije na listu. Rupe su dozvoljene, ali što je obnova kompletnija, to će kompozicija biti efektivnija. Ili

c) Što više prekrivate ili preškrabate, to će pažnja biti usmerena na retke preostale reči. Slobodno prelivajte boju i preko grafike.

Korak 4

Okačite ili postavite različite radove jedan pored drugog. Uzmite vreme da se međusobno predstavite svoj list.

Ciljna grupa: Osobe koje pružaju negu i pogođene osobe (ljudi sa demencijom)

Trajanje: maksimalno 1 sat

Uslov: Nijedan, osim želje da se uradi nešto za sebe i druge, stupi u kontakt sa osobama sa demencijom, nauči nešto o sebi i drugima.

Pozadina:

ZA MENE: Obično sebi posvećujemo premalo vremena.

ZA DRUGE: Za mnoge osobe koje pružaju negu, interakcija i komunikacija sa osobama sa demencijom postaju sve teže. Komunikacija sa slikama često je lakša.

Važno: Pre nego što započnete vežbu sa drugima, posvetite vreme da je uradite sami sa sobom. Ovde konačno sebi posvetite vreme i razmislite o sopstvenim potrebama. Kada to uradite, moći ćete se bolje staviti

u položaj druge osobe i osećati empatiju: Znaćete gde ste i sami imali teškoća...

Molim vas, sledite sledeću listu korak po korak. Svaki korak treba da predstavlja malo iznenađenje!

1. Molim vas, spontano napišite 5 najvažnijih stvari u vašem životu na papirić.

Napomena: Ove 5 stvari važe samo za sada i sutra mogu biti druge.

2. Molim vas, pročitajte ove 5 stvari naglas.

3. Sada izaberite jednu od ovih 5 stvari za danas i obkružite je. Šta je danas najvažnije za vas?



4. Sada pripremite sav (po mogućstvu beli) papir koji imate kod kuće: maramice, toalet papir, papir za kopiranje, kuhinjski ubrusi itd.



5. Sada kreirajte trodimenzionalni objekat koji najbolje dočarava ovu važnu stvar: Kako se oseća? Kako se kreće? Kako bi mirisala, imala ukus? Kako izgleda i zašto tako? Kakav bi zvuk ispuštala?

Napomena: Za izradu ovog objekta koristite pripremljeni papir (vidi korak 4). Možete papir trgnuti ili iseći, zalepiti, prepletati - koristite svoju maštu.



6. Sada razgovarajte o ovome sa nekim, opišite to. Ako ste osoba koja pruža negu, slušajte pažljivo i tačno i zabeležite izjave osobe sa demencijom.

7. Objekat bi sada trebalo da dobije važno mesto u sobi ili stanu, jer budi i izaziva pozitivne uspomene. Gde ga postaviti? Postavite ga u prostoru kao omiljenu sliku ili predmet.

Ciljna grupa: Osobe koje pružaju negu i pogođene osobe (ljudi sa demencijom)

Trajanje: maksimalno 1 sat

Cilj: Komunikacija, Kreativnost, Samobrižnost, Briga o drugima

Molim vas, sledite sledeću listu korak po korak. Svaki korak treba da predstavlja malo iznenađenje!

1. Sada uzmite objekat (Kombinovanje Priča - Deo Prvi) i nacrtajte mali isečak na nešto jači papir (oko 100g). Važno je da bude ŠARENO. Možda želite koristiti omiljenu boju u različitim nijansama?



2. Kada završite, iseckajte sliku na male delove, otprilike ovako:



3. Sada postaje zanimljivo: Razmestite delove na različite načine i povežite ih: Šta vam to asocira?

Napomena: Ako vršite ovu vežbu sa osobom sa demencijom, obratite pažnju da joj ostavite vlastitu ideju, asocijaciju i ne namećete joj sopstvenu maštu. Dodajte elemente koji dobro odgovaraju njihovim čulima... i razgovarajte o tome.



4. Sada postavite pojedinačne delove i dopunite ono što vidite u njima sa nekoliko poteza!



Ciljna grupa: Osobe koje pružaju negu i pogođene osobe (ljudi sa demencijom)

Trajanje: maksimalno 1 sat

Cilj: Komunikacija, Kreativnost, Samobrižnost, Briga o drugima

5. Sačuvajte komadiće. Sledeći put možete nastaviti!

6. Sada možete smisliti naslove za nastale slike.

Razgovor o naslovima slika omogućava novu komunikaciju. Neka vas inspirišu naslovi drugih!

Ovde ćete, između ostalog, saznati šta drugima sada znači.



Slika 1: SUSRET U ŠUMI

Ovde možete postaviti dalja pitanja: ko se ovde sreće sa kim? O čemu razgovaraju? Šta se upravo dešava?



Slika 2: PEJZAŽ

Ovde možete postaviti dalja pitanja: Gde se nalazi ova parcela zemlje?



Slika 3: ONO ŠTO SAM ODUVEK ŽELEO/LA REĆI

Ovde možete postaviti dalja pitanja: Šta bi osoba ovde, na primer, rekla?



Ciljne grupe: Učenici, Staratelji, Negujući članovi porodice

Vreme: maksimalno 30 minuta

Uslovi: Nema ih, osim želje da uradite nešto za sebe i druge, da stupite u kontakt sa osobama sa demencijom, da naučite nešto o sebi i drugima.

Imajte na umu da osobe sa kognitivnim oštećenjima (demencijom) primećuju vašu apsolutnu prisutnost i čak i najmanju nepažnju.

Od osoba sa kognitivnim oštećenjima (demencijom) možete naučiti da budete ovde i sada.

1. Pažljivo pogledajte film.

Potpuno se usredsredite na svoje misli.

2. Sada napišite stvari koje su vam pale na pamet prilikom gledanja videa, čak i ako nemaju veze sa filmom.

Ovde možete zabeležiti svoje misli:



Ciljna grupa: Učenici, negovatelji, osobe sa demencijom, negujući članovi porodice

Vreme trajanja: maksimalno 60 minuta

Cilj: Vizuelni mediji, komunikacija, ponovno otkrivanje vlastitog stana ili radnog mesta, škole

Kontekst: Osobe sa demencijom, ali i njihovi negovatelji, često žive veoma izolovano. Ponekad možete imati osećaj da vam se

plafon ruši na glavu. Za vreme zaključavanja, svi su stekli predstavu kako je to za druge (skoro uvek).

Materijal: Računar, mobilni telefon, internet

1. Pronađite i fotografišite sve stvari u celom svom stanu uključujući balkon, koje imaju oblik kruga. 10'

2. Pokažite mi primere i pričajte mi o svojim predmetima. 10'

3. Sada pronadite i fotografišite sve stvari u celom svom stanu uključujući balkon, koje imaju oblik trougla. 10'

4. Pokažite mi primere i pričajte mi o svojim predmetima. 10'

5. Sada pronadite i fotografišite sve stvari u celom svom stanu uključujući balkon, koje su kvadratnog oblika. 10'

6. Pokažite mi primere i pričajte mi o svojim predmetima. 10'



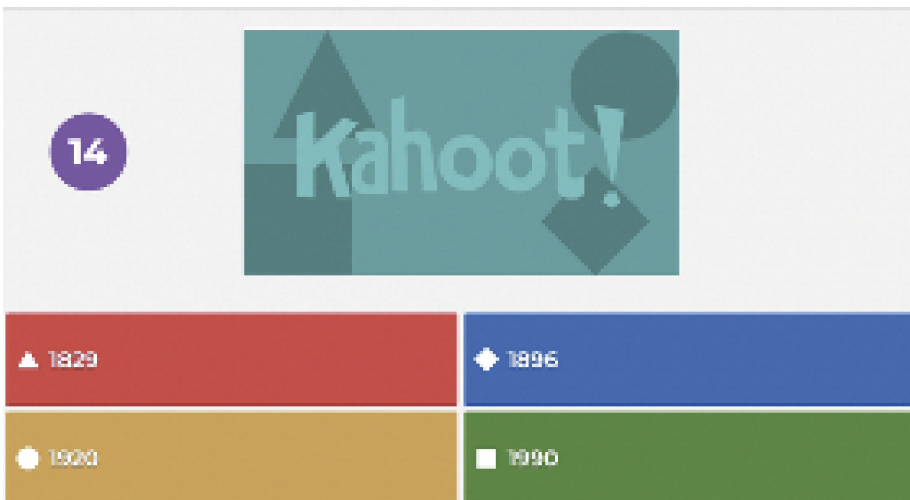
Ciljna grupa: Učenici drugog stepena
Period: oko 5-6 duplih časova
Cilj: Vizuelni mediji, komunikacija, empatija, razvoju svesti
Materijal: Računar, mobilni telefon, internet
Pozadina: Zbog količine slučajeva demen-

cije i porasta apsolutnih brojeva pogođenih osoba, kontakt s ovim oboljenjem je skoro neizbežan, bilo profesionalno ili privatno. Sve više dece i adolescenata mora se suočiti s demencijom. Približno trećina svih mladih osoba je u kontaktu s osobom koja

je pogođena demencijom. Zbog toga je edukacija i senzibilizacija mladih o ovoj temi suštinska.



Seit wann gibt es diese Technik?



1. Uvod sa kratkim isečkom iz filma Mali Džejsms (<https://www.youtube.com/watch?v=hwb8JrwiTPM>).

Isečak prikazuje Mali Džejsms i svog prijatelja Fabijusa kako pokazuju galebu Skatl svog pronalaska, koji su pronašli u olupini broda. Skatl vidi viljušku i naziva je „Dingelhopper“ i opisuje je kao predmet koji ljudi koriste za pravljenje frizura. Lulu za dimljenje tumači kao muzički instrument. Isečak iz filma treba da pruži učenicima prvi utisak o nadolazećoj temi demencije i povezanim karakteristikama, kao što je zaborav funkcija različitih predmeta.

2. Pitanje na Mentimeter (<https://www.mentimeter.com>) u vezi sa:

Šta je demencija, zatim stvaranje oblačića reči (Wordcloud) - 10 minuta

3. Uvod u medij Stop-Motion: Istorija, žanrovi:

Animacija lutkama, animacija plastelinom, animacija objektima, pikselacija, animacija stvarnim objektima, ekranska igla (pinscreen). Zatim, kreiranje Kahoot kviza na tu temu: Kahoot.com (<https://www.youtube.com/watch?v=V4FQ-j91waA>)

Ciljna grupa: Učenici drugog razreda srednje škole

Period: oko 5-6 časova u paru

Cilj: Vizuelni mediji, komunikacija, empatija, razvoj svesti

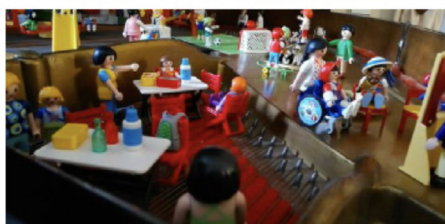
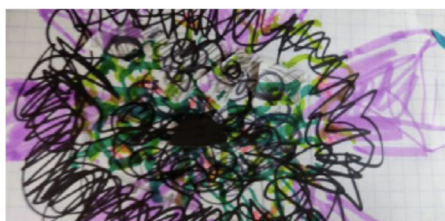
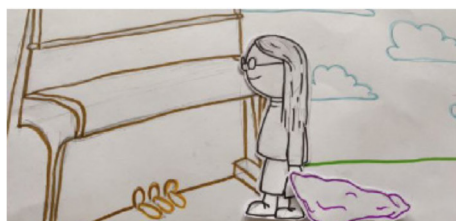


1. Tema hobija: Muzički instrument, lopta, životinja itd.

Primer pitanja: Na kom instrumentu sviraš?; Jesi li ga već koristio/la na drugačiji način?; Koje druge funkcije bi tvoj instrument mogao imati? Postavlja se u krug. Nakon kratke razmene različitih odgovora učenika, daje se prvi zadatak.

Učenici treba da razmisle o pitanju „Šta bi bilo kada više ne bih mogao/la prepoznati svoj instrument/loptu/životinju?“, sa ciljem rekonstruktualizacije instrumenta/lopte/životinje itd. i stvaranja Stop-Motion filma o tome.

2. Presentacija Stop-Motion filmova, diskusija, refleksija



Ciljna grupa: Svi ljudi

Vremenski okvir: Od 10 do 45 minuta, u zavisnosti od radosti i izdržljivosti.

Uslov: Radost u pokretu. Međutim, ne mora biti obavezno. Ponekad neko radije gleda i može da se raduje ili dobije inspiraciju iz tog gledanja. Potreban je malo prostora. Ples se može izvoditi samostalno ili u grupi.

Materijal: Uređaj za reprodukciju muzike i pripremljena muzika. Primeri muzike se nalaze pod tačkom 1 i 4. Prikladni kuhinjski

peškiri, eventualno i više njih za izbor.

Pozadina: Materijali se mogu koristiti kako bi se došlo do pokreta i plesa. Samo uzimanje predmeta je prvi pokret, osećanje istog je drugi. Bez obzira da li su to male kretnje prstima, rukom, nogom, ili velike kretnje celim telom, pokret je život i život je pokret. Ples oslobađa um i često i srce, a trenuci radosti i živosti mogu biti probuđeni. Muzika pomaže da se usklade ritam i vibracija, ponekad tiho, ponekad glasno, ponekad brzo, ponekad spo-

ro. Ako vas je više, moguće je stvoriti susrete kroz ples i neverbalni kontakt.

Svakodnevni predmet takođe može da izazove sećanja i podstakne pričanje.

Svaki ples je jedinstven i sve što telo može da stvori je ispravno. Nema pogrešnih koraka ili pokreta. Resurs tela, kreativnost i sopstveno biće, treba da se izrazi i doživi.

Sledeće faze mogu se izvoditi redom. Ove faze omogućavaju kontinuiranu izgradnju i vođenje do individualnog plesa. Takođe je moguće izostaviti male delove sledećeg toka (na primer, samo jedna muzička numera) ili početi od tačke 2, 3 ili 4.

1. Plesno zagrevanje

Primeri muzike: McFerrin Bobby: Ne brini, budi srećan

Sinatra Nancy: Čizme su napravljene za hodanje

Pre nego što se otpakuju kuhinjski peškiri, ceo telo može biti pokrenuto uz energičnu muziku i razbuđeno. Zavisno od fizičkih mogućnosti, može se sedeti ili stajati. Postupak se može izvesti kako sledi. Svaku vežbu ponovite više puta. Tokom zagrevanja, budite nežni prema telu i radije usvojite spor ritam muzike kako bi se zglobovi i mišići postepeno zagrevali. Ako imate iskustva sa gimnastikom ili plesom, slobodno varirajte prema potreba-

- Na mestu (ili kroz prostor, ako je dostupan) hodajte u ritmu muzike.
- Podižite i spuštajte ramena u ritmu muzike. Najpre oba ramena istovremeno, Zatim naizmenično desno i levo rame.
- Otvorite i zatvorite ruke. Pri tome širom otvorite sve prste, a zatim ih ponovo zatvorite u pesnicu. Ruke mogu biti ispred tela ili raširene iznad glave.
- Rotirajte oba zgloba ruke.
- Nežno okrećite glavu horizontalno s jedne strane na drugu. Nosna špica vodi pokret.
- Okrećite kukove. Ako se vežba izvodi sedeći, okrećite gornji deo tela, prvo u jednom, pa u drugom smeru.
- Stojeći ili sedeći, uvijte svih deset prstiju nogu, držite uvijeno i prebrojte do 3, a zatim polako otvorite i produžite prste.
- Sledeća vežba je preporučljiva dok sedite,



za one koji su vešti u pokretu i ravnoteži, takođe i dok stojite. Postavite noge paralelno jednu uz drugu. Sada se odgurnite s oba stopala na prste, tako da se pete odvoje od poda. Zatim ponovo oba đona lagano spustite dok pete ponovno ne dodirnu zemlju. Sada osećate celu površinu đona u kontaktu sa podom.

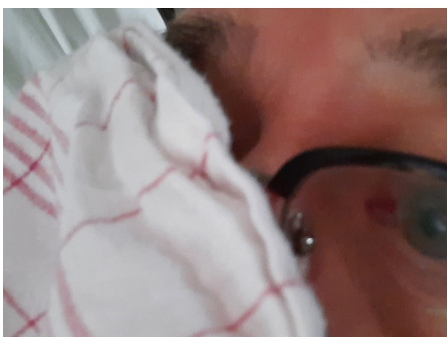
i) Oni koji već osećaju želju za plesom, mogu se slobodno kretati uz omiljenu muziku.

2. Osećanje kuhinjskog peškira

- Izaberite jedan od prisutnih kuhinjskih peškira.
- Pogledajte ga. Zašto ste baš ovaj izabrali? Šta vam se sviđa na njemu?
- Osetite materijal peškira. Kako se oseća?
- Koliko je veliki taj kuhinjski peškir?
- Kako vam izgleda struktura tkanine?

3. Oblikovanje materijala

Sada počnite oblikovati materijal, igrajte se i istražujte sa kuhinjskom krpom. Šta sve možete s njom raditi?



4. Ples sa kuhinjskom krpom

Muzički primeri:

1. Pharrell Williams: Happy
2. Strauss Johann (otac): Radecki Marš3.
3. Otmar Liebert, Ottmar: Spanish Steps ili

1. Offenbach, Jacques: Can Can
2. Johann Strauss (sin): Dunavski valcer3.
3. Koschat Thomas: Snežni valcer (izvođen od strane različitih izvođača, kao što je Peter Alexander)

Sada dodajte muziku i ples sa kuhinjskom krpom može da počne. Pripremite tri različite muzičke numere. Možete koristiti navedene pesme ili izabrati svoje omiljene. Reprodukujte ove tri numere jednu za drugom. Ili na početku izaberite samo jednu pesmu. Različiti muzički stilovi inspirišu različite pokretačke motive i možete pustiti svojoj kreativnosti da slobodno teče. Najvažnija stvar je radost u plesu. Dajte sebi dozvolu da pratite svoje unutarnje impulse. Ples tada nastaje sa tokom pokreta. Možete, ali i ne morate raditi ništa posebno. Neka vas inspiriše kuhinjska krpa i muzika. Možete je vrteti, oblikovati, plesati brzo ili polako, u ritmu ili van njega. Sami, u paru ili u grupi. Na stolici, u prostoru, u vazduhu, na podu. Kako vam odgovara i kako srce raduje.



Dajte sebi vreme nakon poslednje numere da završite ples. To može biti i u tišini, dakle bez muzike. Osetite koje delove tela žele da se još pokreću, dozvolite im da se stišaju i povedite ples ka osećajnom kraju.



5. Razmena razgovora / Refleksija

Na kraju se može razgovarati ili, ko želi, može se i zabeležiti:

- a) Kako sam došao/la do plesa?
- b) Na šta me je kuhinjska krpa inspirisala?
- c) Kako se sada osećam?
- d) Šta još želim da kažem.

Varijacija:

Da li vam je ova plesna improvizacija pružila radost? Mogu se koristiti i drugi svakodnevni predmeti, koji se mogu rukovati na potpuno drugačiji način i inspirisati ples. Na primer, metla sa dugom drškom, novinski papir ili možete isprobati sa predmetom po vašem

Ciljna grupa: Za ljude svih dobnih grupa koji žele da sebi prirede nešto dobro, za osobe koje brinu o drugima, za osobe sa demencijom koje vole i mogu da uživaju u dodiru.

Period: Zavisno od zadovoljstva i izdržljivosti, od 5 do 30 minuta.

Uslovi: 2 osobe, jedna osoba vrši masažu, druga osoba prima. Najbolje je da se obezbedi mirno okruženje i vreme.

Materijal:

1 peškir za pokrivanje podloge (naslon stolice, vlastite butine, sto, u zavisnosti od položaja)

1 peškir ili papir za brisanje ruku nakon masaže.

Umetnost sporosti

U često stresnoj svakodnevici nije uvek lako postići smirenost i sporost. Često je potrebno vreme da nervni sistem dođe do opuštanja. Zato si dopustite i vi i budite strpljivi prema sebi, po potrebi i prema svom partneru. Sporost je postala umetnost. Takođe, dopustite sebi da budete intuitivni i da se prilagodite svom partneru na tom nivou. Kao osoba koja izvodi masažu, dozvolite sebi da dajete bez određenih očekivanja reakcije ili rezultata. Cilj može biti ostati prisutan, u trenutku, u povezanosti i u stanju davanja.

Kvalitet dodira

Ovde predstavljen kvalitet dodira podržava obradu percepcije i percepciju tela, a time i svest o vlastitom postojanju. Treba imati na umu da svaka osoba ima individualne preferencije dodira ili doživljava određene vrste dodira kao prijatne, što takođe može zavisiti od trenutnog raspoloženja. Zato je kvalitet dodira svaki put iznova prilagođen konkretnoj osobi koja prima. To može biti ostvareno neverbalno, posmatranjem ili osećanjem, ili čak konkretnim pitanjima da li dodir zahteva promenu ili prilagodbu kako bi bio doživljen kao prijatan i blagotvoran. Promena može biti potrebna u vezi sa pritiskom ili brzinom pokreta, ili čak u vezi sa delom tela koji se dodiruje.

Kvalitet masaže ruku ima sledeće karakteristike:

1. Izvodi se sporo, pokretima mazanja. Sporije od brzine stvarnog vremena.
2. Dodir ima jasan pravac pokreta (na primer, ne koristi se brisanje ili kruženje).
3. Izvodi se na većoj površini, sa snažnim

1 masna krema.

Pozadina:

Većina ljudi doživljava dodir kao prijatan. Spor dodir sa jasnim pravcem pokreta može umirujuće delovati na telo i um, i takođe doprineti većoj jasnoći ili orijentaciji. U senzornom integrisanju, dodir - zajedno sa osećajem vlastitosti i ravnoteže - čini tri osnovna čula. Ova osnovna čula su preduslov za dobru obradu percepcije. Spor dodir omogućava da se ovaj taktički podsticaj locira i oseti. Međutim, za to je takođe potrebno jasno taktičko informisanje i usmeren dodir. To takođe može podržati orijentaciju tela. Mnogi ljudi u ovom tipu masaže mogu pot-

puno da se opuste i postignu unutrašnji mir. Ovde predstavljen podsticaj - masaža duboke stimulacije - izvodi se na ruci, ali može uticati na ceo organizam.



pritiskom.

Izvođenje

Osoba mora biti spremna za to. Masaža se takođe treba izvoditi samo dok je prihvaćena i/ili željena. Dodir se može izvesti direktnim kontaktom sa kožom ili, ako je potrebno, u rukavicama. Ako koristite rukavice, prvo isprobajte masažu na sebi i proverite da li je materijal podnošljiv i udoban.

1. Prvo pripremite sve i obezbedite mirno okruženje bez ometanja.

2. Pazite da vaš partner može udobno sedeti ili ležati. I vi sami biste trebali zauzeti udoban položaj.

3. Pripremite peškir, koji će služiti kao podloga i zaštita od neželjenih ostataka kreme.

4. Uradite nekoliko svesnih udaha pre nego što stupite u kontakt.

5. Zatim stupite u kontakt sa rukom vašeg partnera. Položite je u svoju ruku.



6. Sada uzmete dovoljno kreme i prvo je malo razmažite po svojim rukama, a zatim i po rukama vašeg partnera.



7. Jednom rukom držite ruku, drugom rukom počnite sada, veoma, veoma polako, palcem i prstima, da masirate ruku od dlanova naniže prema vrhovima prstiju: polako, snažnim pritiskom i jasnim smerom pokreta. Za svaki prst možete uzeti oko 5 - 20 sekundi vremena.

8. Počnite s palcem i završite s malim prstom. Masirajte svaki prst dva puta zaredom. Svaki prst obuhvatite rukama što je više moguće.



9. Na kraju, celu ruku masirajte čvrstim pritiskom od ručnog zgloba do vrhova prstiju.



10. Ruke možete osušiti nakon masaže peškirom ili ubrusom.



11. Odmorite se malo nakon toga. Možete uživati u tišini ili razgovarati.

Za neke ljude je dovoljna kratka sekvenca. Možda možete stimulisati samo 1 ili 2 prsta. To nije važno. Važno je da duboki stimulirajući efekat ima veći značaj od dužine masaže! Bez obzira na to da li je kratka ili duga. Imajte poverenja i u svoju intuiciju!

Uživajte u tome!

Ciljna grupa: Svi zainteresovani (Briga o osobama, Osobe sa demencijom, Srodnici, Nastavnici i Učitelji, Učenici)

Vreme: U zavisnosti od zadovoljstva i izdržljivosti, 5 – 30 minuta

Uslov: Što mirnije, udobno i dobro temperirano okruženje za osećaj udobnosti.

Materijal: Naše telo, kroz sopstveno iskustvo

Pozadina: U svakodnevnom životu, kao i u profesionalnom životu, često se suočavamo sa zahtevima i očekivanjima koja mogu dovesti do preopterećenja. Takve situacije stresa mogu biti izazovne za sve učesnike. To

iskuse učitelji i učenici, osobe koje se brinu, osobe sa demencijom i srodnici. Briga o sebi može pomoći da se opustimo, prepoznamo i izrazimo sopstvene potrebe ili da budemo strpljivi prema sebi - a možda i prema drugima. Naša čula kože su vrlo osetljiva i tesno povezana sa nervnim sistemom. Dodir može biti način da se smirimo, uravnotežimo nervni sistem i uspostavimo povezanost. Kontaktiranje sa sobom putem čula dodira omogućava doziranje dodira na način koji prija i uravnotežava nas same. To promovise prisutnost, kao i osećaj vlastitog tela,

svesnost o sebi. Ovaj radionica vas poziva da sebi učinite dobro, da se donekle upoznate i da razvijete svest o efektima dodira - kako za sebe, tako i za druge.

MOLIMO VAS DA UVEK OBRATITE PAŽNJU DA LI JE SVE ŠTO RADITE PRIJATNO ZA VAS. POZVANI STE DA PRILAGODITE SVAKU OVDE NAPISANU IDEJU ZA UPUTSTVA PREMA VLASTITIM POTREBAMA ZA OSEĆAJ UDOBNOSTI.



Svaka sekvenca može trajati koliko vam je udobno.

1. Osećajte se udobno. Na stolici, kauču ili gde god da vam je prijatno.

2. Počinjemo sa suvim pranjem. Trljajte i perite ruke kao što biste to radili pod tekućom vodom. Ugrejte svoje ruke dok to radite. Uživajte.



3. Zatim počnite masirati jednu ruku drugom rukom. Palac može masirati dlan sa prijatnim pritiskom, a zatim i prste. Postupajte intuitivno.

Sada možete izvesti istu masažu na drugoj ruci.



4. Sada ste pozvani da istražite i posmatrate svoje ruke. Vaše ruke koje su svakodnevno aktivne i često obavljaju mnoge radnje automatski. Osetite svoju kožu, mišiće, kosti, zglobove. Dozvolite sebi da krenete na putovanje otkrivanja kao da prvi put otkrivete svoje ruke.



5. Režite sa svoje jednadžni eiek palo plaa aneinander.

6. Sada intuitivno položite jednu ruku na deo tela.



Za sledeći deo želim vas pozvati da si uzmete vremena i ostanete neko vreme kako biste mogli pratiti ova pitanja:

- Osetite kontakt svoje ruke na ovom delu tela.
- Koja je temperatura ovog dela tela?
- Osetite svoju kožu.
- Osetite tkivo ispod.
- Kako vaše telesno tkivo reaguje na ovaj kontakt? Menja li se tokom vremena?

7. Zatim osetite ruku koja dodiruje? Kako se oseća ruka koja dodiruje?

- Koje je temperature?
- Da li je mekana ili čvrsta?
- Kakav je kontakt kože, nežan ili čvrst?

8. A zatim osetite kontakt površinu, tj. područje gde se vaša ruka i dodirnuti deo tela sastaju. Ovde se dva dela tela dodiruju.



- Osetite veličinu kontaktnog područja.
- Kako se ova kontaktna površina oseća? Da li je prijatna? Da li je kontakt nežan ili čvrst? Ostanite ovde koliko je prijatno. A kada vam bude dovoljno, polako prekinite ovaj kontakt.

9. Onda se opustite i zapažajte. Želim vas iskreno pozvati da za to zaista izdvojite vreme. KAKO se upravo dodirnuti deo tela oseća? Šta se čuje? Da li se nešto promenilo?

10. Ako želite, ponovite ovu sekvencu na drugom delu tela. Počevši sa trljanjem ruku (tačka 5).



Možete ponoviti ovaj postupak - i u skraćenoj ili produženoj formi, u zavisnosti od nivoa udobnosti - na različitim delovima tela. Variirajte:

Varijacije

Ako želite, možete preći na pokretljivije dodire. To može uključivati:

- Mazanje, povlačenje, na primer duž ruke ili noge, po licu; Prstom ili cijelom unutrašnjom stranom šake.
- Nežne ili snažne samo-masaže na različitim mestima.
- Trljanje, dlanom ili laganim šakama. Na primer, po butinama, vratu, donjem delu leđa.
- Lagano kucanje vrhovima prstiju. Često je prijatno na grudima ili glavi.
- Klopanje blago oblikovanom šakom, držeći zglob opuštenim. Na primer, po butinama, ramenima, donjem delu leđa, itd.

Posvetite se dodiru i nakon ovog iskustva. Ostavite mu vremena da odzvanja, a zatim, prema potrebi, sledite svoje instinkte. Uživajte u tome!

Ciljna grupa: Osobe koje pružaju negu i pogođene osobe (osobe sa demencijom)
Materijal: List papira, olovke, po želji i markeri i bojice ako su dostupni.
Vremenski okvir: najviše 1 sat
Uslov: Da se nalazite u domu osobe sa demencijom i da su lične stvari prisutne u

okruženju.
Pozadina: Iza svakog ličnog predmeta stoji priča koja otkriva nešto o identitetu, sklonostima i vrednostima osobe.
 Neki predmeti imaju simboličan karakter, dok

drugi pričaju o prošlim iskustvima koja ne bismo želeli da zaboravimo.

Molim vas, pratite sledeću listu korak po korak:

1. Pogledajte oko sebe u svojoj sobi.
 Okruženi smo predmetima koji nas delimično prate već dugo.
 Uzmite list A4 papira u ruke i počnite da beležite sve stvari koje vidite u ovom prostoru.

Najbolje je da sredinu papira označite rečju „Moja soba“ i da je zaokružite. Zatim nastavite i dodajte sve vidljive objekte.

2. Sada razmotrite oblake zapisanih objekata i markerom označite najmanje pet objekata sa kojima povezujete pozitivno ili vredno iskustvo ili sećanje.

3. Sada izaberite jedan od tih objekata. Mentalno se vratite u to sećanje/iskustvo.

Koje boje, mirise, emocije, oblike, temperature itd. možete još da izdvojite iz tog sećanja?

Uzmite list papira i nacrtajte/napravite detalj ili scenu iz tog sećanja/iskustva.



Ciljna grupa: Osobe koje pružaju negu i osobe koje su pogođene (osobe sa demencijom)

Osoba koja pruža negu može postavljati pitanja i zapisivati priče koje osoba sa demencijom priča u okviru ovog zadatka.

Vremenski okvir: maksimalno 1 sat

1. Zadatak: Vi ste predmet.

Izaberite jedan od ovih predmeta i postavite se unutar njega. Napišite tekst u kom ste vi taj predmet.

- Kako izgledam?
- Gde se nalazim?
- Šta vidim?
- Šta čujem?
- Koja priča nas povezuje?

Ciljna grupa: Učenici, osobe sa demencijom, njihovi rođaci i negujuće osobe

Vreme trajanja: maks. 2 sata

Materijal: Ulje lavande, (drvena) kašika, četka/sundjer/maramica, beli papir (min. A4, 100-120g), plastična podloga, selotejp, makaze, heftalica, Fotokolika kao laserski otisak,

laserski štampač, eventualno softver za obradu slika

Mere: Provetranje radnog prostora tokom radionice.

Opis:

Želimo da postojećim sećanjima koja se kriju u foto albumima ili na rolnama fotoaparata damo novu dimenziju kroz otiske sa mirisom lavande. Detalji na fotografijama nisu bitni, već trenuci koji su nekada zabeleženi.



Priprema za fotokolazu:

Izaberi (najmanje 8) fotografija iz postojećih foto albuma ili sa tvog fotoaparata koje ti se posebno dopadaju. Pazite da sve fotografije budu uniformne (horizontalnog/vertikalnog formata). Odluka da li ćeš se opredeliti za crno-belu ili šarenu fotografiju je tvoja, ali pazi da imaju visok kontrast.

Organizuj fotografije (analogni ili digitalni) u mrežu. To može da se uradi u softveru za obradu slika, ili na površini za skeniranje laserskog štampača.

Štampaj svoju fotokolazu putem laserskog štampača.

Otisak sa mirisom lavande - Korak 1:

Nakon što si pripremio svoje materijale, pripremi plastičnu podlogu i



stavi svoj beli list papira na nju.

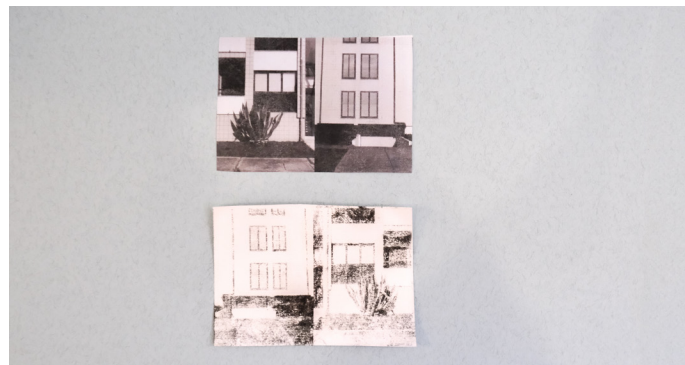
Zatim, postavi svoj laserski otisak sa strane gde je štampana strana na beli list papira i pričvrsti uglove selotejpom. Pazite da se papiri ne pomeraju.

Korak 2:

Najbolje je da započneš u uglu i kapneš malo ulja lavande na poledinu



laserskog otiska. Razmaži ulje četkom/sundjerom/maramicom. Važno je da papiri ne „plivaju“ u ulju. Preporučuje se da se prvo koncentrišete na određeno područje umesto da odmah premažeš ceo laserski otisak.



Korak 3:

Sada se (kuhinskom) kašikom vrši pritisak na mesto sa uljem koristeći kružne pokrete rukom. Ponavljajte postupak (Korak 2+3) sve dok celokupna laserska štampa ne bude obrađena. Pažljivo podignite jedan ugao laserske štampe i proverite da li se boja prenela na beli list papira. Ako nije, izvršite više pritiska kašikom ili koristite više ulja.

Korak 4:



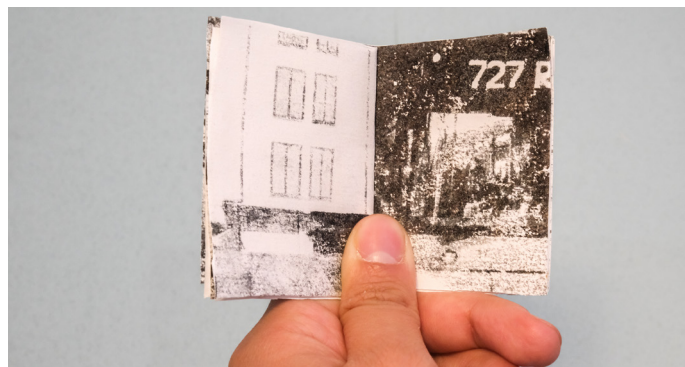
Sada ostavite svoj lavandini otisak da se osuši. U međuvremenu možete uporediti lasersku štampu sa svojim lavandinim otiskom i razmisliti ili razgovarati o nekim pitanjima:

- Kakva je razlika između laserske štampe i lavandinskog otiska?
- Koja slika mi se najviše sviđa i zašto?
- Šta vidim na slikama?
- Da li mi se sviđa miris lavandinskog ulja i sa čime ga asociiram?

Korak 5:

Nakon što se tvoj lavandini otisak osuši, isecite slike u luknje. Luknje znači da uvek treba da budu dve fotografije na jednom papiru, tako da se papir može prepoloviti.

Korak 6:



Preklopite svoje listove i spojite ih kao knjigu. Sada ih možete spojiti štambiljima u sredini (u središtu), ili vezati koncem. Najvažnije je da uživate u svom novom foto albumu!

Dodatno:

Foto album može biti dizajniran samostalno ili zajedno. Moguće je razgovarati o fotografijama. Ako se foto album pravi za osobe pogođene demencijom, trebalo bi izbegavati pitanja poput „Da li se sećaš toga?“. Umesto toga, osobe treba podsticati da sami pričaju ili opisuju slike, bez prekidanja.

Alternative:

Umesto lavandinog ulja, takođe se može koristiti kao manje mirišuća alternativa sredstvo za skidanje laka za nokte.

Ciljna grupa: Učenici, osobe sa demencijom, njihovi rođaci i negovatelji

Trajanje: 2-4 sata

Materijal: Karton (crni), olovka, makaze, četkica, beli (akvarel) papir, cijanotopije-hemijski materijali (kao set ili za mešanje), podloga, koverat, eventualno staklena ploča

Mere: Potrebna je zamračena prostorija. Prilikom upotrebe hemijskih materijala dobro provetrite i eventualno nosite masku.

Opis:

Koju priču voliš i koja ti donosi radost? Kako bi dizajnirao naslovnicu knjige za tu priču? I da li je to moguće uz malo magije? Zajedno ćemo dati našim omiljenim pričama novu plavu notu.

Priprema cijanotopije, ako gotov set nije dostupan:

Materijal: Amonijum-železo(III)-citrat (zeleni), kalijum-heksacijanidofe-



rat(III), merica, četkica, precizna vaga, dva kontejnera
 U jednom kontejneru pomešajte 20 g amonijum-železo(III)-citata (zelenog) sa 100 ml vode. Zatim u drugom kontejneru pomešajte 8 g kalijum-heksacijanidoferrata sa 100 ml vode. Zatim u zamračenoj sobi spojite obe rastvore u odnosu 1:1. Nanesite mešavinu četkom (ili sunđerom) na (akvarel) papir i ostavite da se osuši.
 Upozorenje: Naneseni rastvor reaguje na UV svetlo. Može se pripremiti više papira i čuvati u svetlo nepropusnoj kovrti.

Naslovna strana knjige - Korak 1:

Razmislite o kojoj priči biste želeli da napravite naslovnicu i odgovorite na sledeća pitanja:

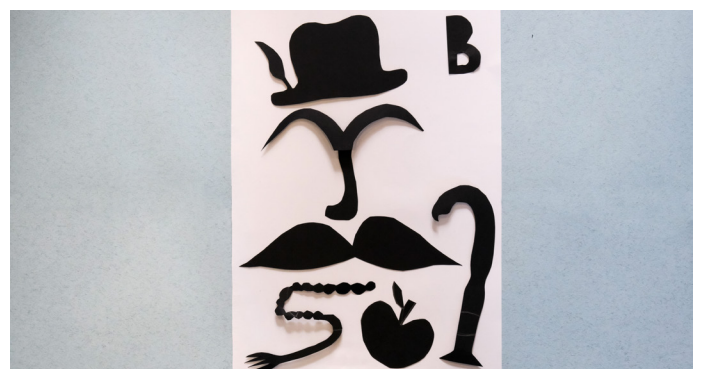
Kako se priča zove?

Koje slike/simboli ti padaju na pamet kad pomisliš na tu priču?

Zašto ti se priča toliko dopada?

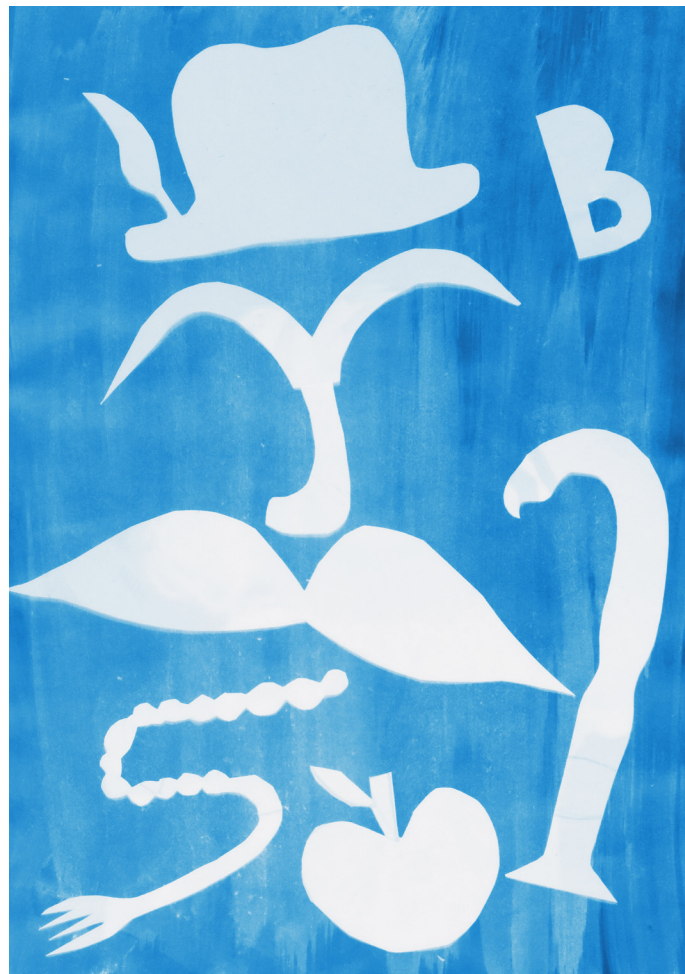
Korak 2:

Nacrtaj simbole koji odgovaraju tvojoj omiljenoj priči na crnom kartonu i zatim ih izreži.



Korak 3:

Stavite isečene simbole na glatku površinu i rasporedite ih prema vašem izboru.



Korak 4:

Pažnja: sada morate brzo delovati, jer čarolija sunca počinje po danu. Najbolje je izvršiti ovaj korak na suncu (na primer u vrtu). Sada uzmete premazane listove cijanotopije (oni su zelenkasti i osetljivi na UV svetlo) iz koverata i stavite ih sa premazanom stranom okrenutom prema gore. Stavite svoje simbole od kartona na premazani papir. Pro savet: ako imate staklenu ploču, stavite je na vrh da biste pokrili papir. To omogućava da simboli ne klize i da se prikažu čvršći konturi.

Korak 5:

Sada je vreme za čekanje i posmatranje. Primetili ste kako boja menja boju sa zelene u plavu?
Cijanotopija posebno dobro funkcioniše kada je napolju (na primer u vrtu) pod direktnim suncem. Tada će biti gotova za 15-20 minuta. Na oblačnim danima to može trajati duže od 45 minuta.
Debljina staklene plo

Schritt 6:

Hebe vorsichtig die Glasplatte und eines der Symbole an. Wenn du eine weiße Fläche siehst, hat es geklappt! Nun kannst du alle Symbole abnehmen und dein Werk betrachten. Ansonsten kannst du es noch etwas unter die Sonne legen.

Korak 6:

Pažljivo podignite staklenu ploču i jedan od simbola. Ako vidite belu površinu, uspelo je! Sada možete ukloniti sve simbole i pregledati svoje delo. Inače, možete ga još malo ostaviti na suncu.

Korak 7:

Da biste se rešili žutog tona, cijanotopiju isperite pod čistom vodom i zatim je okačite da se osuši.

Dodatno:

Naslovna strana knjige može biti kreirana samostalno ili zajedno sa drugima i treba da podstakne sagledavanje postojećih priča iz nove perspektive. Bitno je naglasiti da nije važno šta je sadržaj priče, već bi odnos osobe prema priči trebalo da bude u prvom planu.

Alternative:

Umesto sa crnim kartonom, može se raditi sa kartonom ili se mogu koristiti objekti iz okoline. Takođe je dobra opcija šetnja tokom koje se mogu skupljati prirodni objekti.

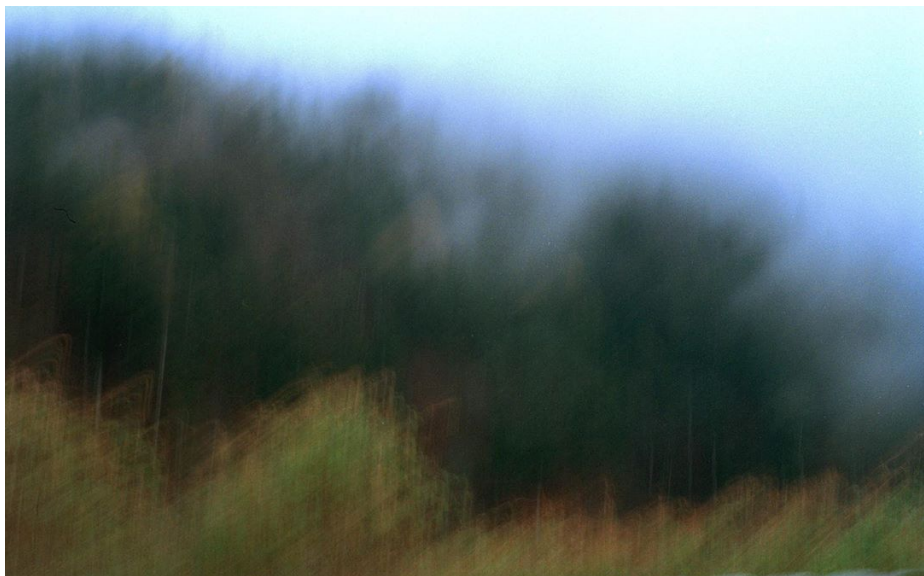
Ciljna grupa: Učenici, ljudi sa demencijom, njihovi rođaci i negovatelji

Trajanje: Rad sa tekstom oko 1,5 sat
Vizuelno oblikovanje oko 1 sat

Materijal: Papir, olovke, vodene boje i opcionalno drugi materijali za umetničko oblikovanje

Opis:

Mešanjem i ponovnim sastavljanjem priča, pesama i bajki mogu se otvoriti nove svetove koji nose ogroman kreativni potencijal. Ova radionica treba da podstakne razgovor o pričama, međusobno slušanje i izmišljanje novih pripovedanja.



Korak 1:

Razmisli o kojoj pesmi, bajci ili priči si posebno zapamtio. Na šta voliš da se sećaš?
Zapiši za sebe, zašto se sećaš ovog teksta i sa kojim mestom ili osobom ga povezuješ.

Korak 2:

Uzmi list papira i napiši ovu bajku, ovu priču, ovu pesmu. Ako se ne sećaš svega, napiši samo deo koji si zapamtio. Ako možeš da se setiš svega, napiši što više možeš.

Korak 3:

Sada ćete biti podeljeni u grupe od najmanje 3 člana.

Korak 4:

Razmenite svoje tekstove međusobno tako da svaka osoba sada ima barem dva strana teksta.
Sada pročitajte ove tekstove i definišite bar 5 ključnih reči koje za vas čine ove tekstove.

Korak 5:

Na osnovu ključnih reči napiši novu priču/novu pesmu/novu bajku. Takođe možete uključiti delove iz originalnih tekstova u svoj tekst.

Korak 6:

Pročitajte svoju novu priču svojim članovima tima. Nakon što svi pročitaju svoje priče, razgovarajte o svojim iskustvima i razmatrajte razmišljanja koja ste imali u Koraku 1.

Korak 7:

Sada si čuo/la svoju priču u dva hibridna oblika. Na osnovu pripovedanja napravi poster. Na primer, možeš nacrtati scenu iz priče ili napraviti moodboard kolaž.

Ciljna grupa: Osobe sa demencijom, njihovi rođaci i negujuće osobe

Učesnici: Najmanje 2 osobe

Vreme trajanja: Najmanje 20 minuta

Materijal: Fotografije, fotokopir aparat, papir, makaze

Opis:

Fotografije nisu tu da se sakupljaju prašinu, već da se posmatraju i probude priče. Aktivnost „Puzzle sećanja“ je način da se igrajući upustite u stare fotografije.



Korak 1:

Otvorite svoje stare foto albume ili galeriju na telefonu i izaberite (najmanje 8) fotografija koje vam se posebno dopadaju. Pripazite da su sve sličnog formata (horizontalni/vertikalni). Odluka da li će biti crno-belo ili šareno je na vama.



Korak 2:

Nakon što ste napravili izbor, kopirajte ili odštampajte fotografije u istom formatu (npr. 10x15cm) i isecite ih.



Korak 3:

Sada isecite svaku fotografiju još jednom na pola, tako da vaše slike izgledaju kao slagalica.

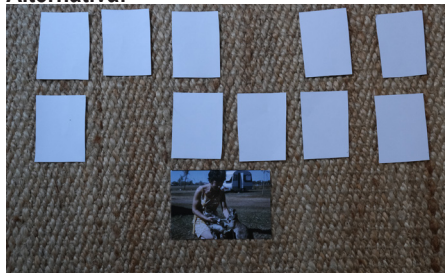


Korak 4:

Postavite fotografije licem prema dole kao kod igre „Memorija“ i počnite da igrate. Prvo okrenite jednu karticu, pa onda drugu. Ako se slažu, imate par. Ako se ne slažu, okrenite sve kartice koje ste okrenuli i sledeća osoba je na redu.



Alternativa:



Umesto igranja „Memorije“ sa fotografijama, možete ih sastaviti kao slagalicu.

Pošto se aktivnost izvodi sa najmanje dve osobe, važno je obratiti pažnju na pažnju i strpljenje osobe preko puta. Ako se aktivnost pokaže kao preteška, možete dodati pomoćne elemente na fotografijama pomoću boja kako bi olakšali igru.



Ciljna grupa: Učenici

Trajanje: 2 sata

Uslovi: Interesovanje za kreiranje

Okruženje: Do jednog odeljenja, grupe od dva člana

Materijal: Šipke različitih prečnika i dužina (plastika, nerđajući čelik,...), razni materijali

(tkanina, papir, perle, perje, vuna, olovke...),

tanki konci, makaze, lepak

Mere: Gornju šipku („osnovu“ mobilnog)

postaviti između dve stolice kako bi se stvorio radni prostor

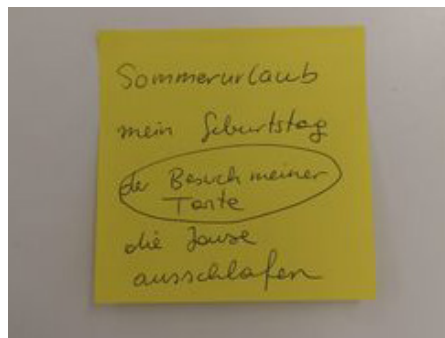
Pozadina

Mobil je veoma krhak i svaki lahor na neki način menja njegov izgled. Kod demencije se, između ostalog, radi o gubitku sećanja - ili da to pozitivno izrazimo: sećanja se menjaju, ali nisu nestala! Baš kao što mobil podleže spoljašnjim uticajima, ljudi sa demencijom moraju da žive sa tim, a i članovi porodice moraju da nauče kako da se nose s tim. Mobil je ravnotežni čin, baš kao i suočavanje sa demencijom. Nije lako fokusirati se na pozitivne aspekte kada se poznata osoba menja. Radionica ima za cilj uskladiti dve strane. Ove dve strane mogu biti suprotne, ali se mogu i dopunjavati.

Opis

U okviru radionice cilj je da se pozitivno sećanje doživi na više nivoa. Rad u parovima omogućava učesnicima da podele to sećanje i da kroz zajedničko delovanje stvore novo sećanje.

1. Napiši pet pozitivnih sećanja na papiriće i izaberi jedno.



2. Izaberi materijale koji odgovaraju tom sećanju.



3. Ovi materijali će se zatim oblikovati u formu koja odgovara tvom sećanju i biće pričvršćeni na koncima i šipkama. Pošto radite u parovima, svako će raditi na jednoj strani. Napravite koliko nivoa želite. Da bi postojala ravnoteža, potrebna je malo veštine.



4. Prezentujte svoj mobil pred čitavim razredom, pričajte o pozitivnim sećanjima i kako vam je išlo dok ste gradili mobil.

Ciljna grupa: Školske klase

Trajanje: Najmanje 45 minuta

Preduslovi: Nema

Materijal: Četkice, akrilne boje, svetla velika tkanina ili veliki papir, muzički komadi, zvučnici i/ili slušalice



Korak 1:

Učesnicima će biti puštena pesma. Idealno bi bilo uživo, jer to stvara potpuno drugačiji efekat nego preko zvučnika. Učesnici će biti zamoljeni da se potpuno posvete komadu i da slikaju uz njega. Potpuno slobodno, bilo apstraktno ili figurativno, glavno je da se posvete muzici, emocijama koje se javljaju tokom toga ili sećanjima koja se pojave u glavi.

Korak 4:

Sada treba ponovo započeti diskusiju, gde će osobe razmenjivati sećanja i osećanja koja su se pojavila.



Korak 2:

Nakon toga će osobe biti upitane da izraze svoje asocijacije i žele li da ih reflektuju. Svima je slobodno da li žele da se izraze o svojoj slici ili ne.

Korak 5:

Na kraju, učesnici mogu uspostaviti vezu sa drugim radovima. Ideja je da uporede radove i osećanja drugih sa svojim i reflektuju. Ako primetite slične emocije, slična iskustva ili slične stilističke elemente, te paralele mogu biti umetnički istaknute i naglašene.

Rezultat je kolekcija sećanja koja su pojedinačno obrađena, ali funkcionišu kao zajednički rad kroz razmenu sa grupom i umetničko suočavanje sa drugima. Nastaje veliko zajedničko umetničko delo iz individualnih sećanja.

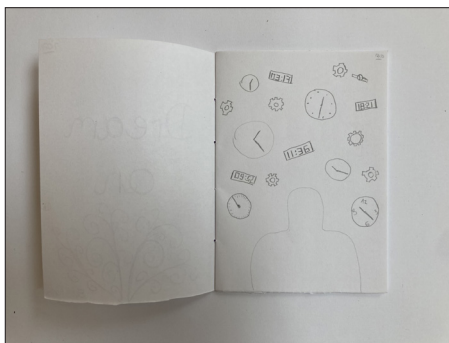
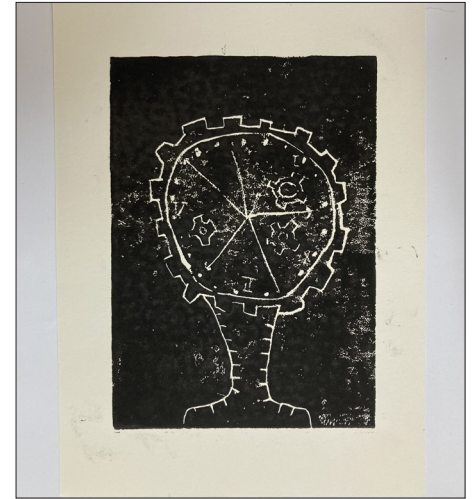
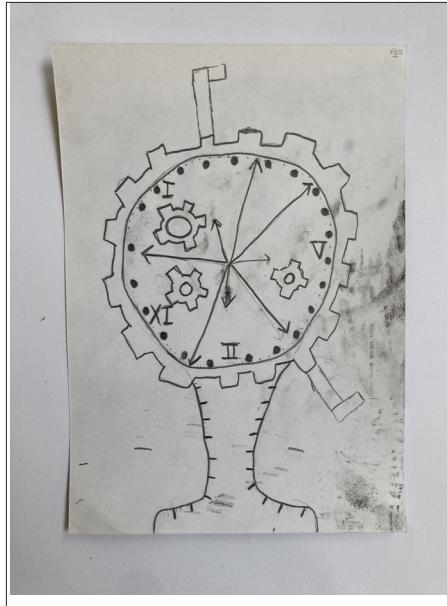
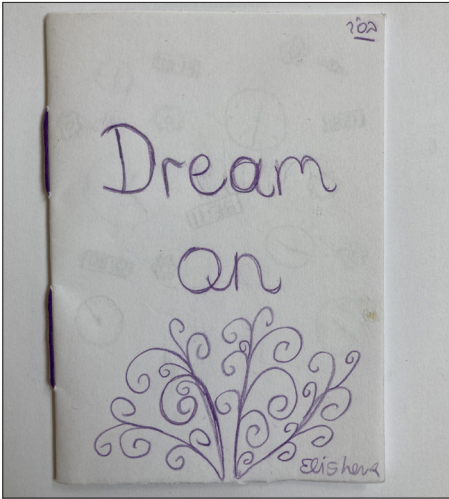
Korak 3:

Sada je vreme da svaka osoba izabere pesmu po svom izboru koja je jaka u sećanjima. Trebalo bi da je slušaju preko slušalica (po mogućstvu više puta), dok grupa zajedno slika na velikoj tkanini ili papiru. Svi će prikazati svoje sopstveno sećanje i ovde je oblik nebitan. Fokus je na suočavanju sa sećanjem, što muzikom postaje posebno istaknuto.

Ciljna grupa: Učenici, negovatelji i članovi porodice osoba sa demencijom
Trajanje: 6-7 dvostrukih časova
Uslov: Siguran rukovanje alatima mora biti obezbeđeno
Materijal: Papir formata DIN A4, igla, konac, olovke, prozirni papir, linoleum ploče, noževi za linoleum, boja za linoleum, valjci za boju, staklene ploče, beli butirasti papir

Okruženje: Prostor sa dovoljno mesta, pristup umivaoniku
Važno je znati: U ovom konceptu se crta paralela sa demencijom i zahteva najvišu osetljivost, razumevanje, kao i poštovanje. Cilj je razvijanje empatije i promovisanje razumljivosti.

Opis:
 Koliko često sanjate i koliko se sećate svojih snova? Koji je zaplet? Koje osobe se pojavljuju? Šta čujete, ukusite, mirišete, osećate? Zajedno, uz pomoć linoreza, pružamo vizualnu reprezentaciju svojih snova sa vezom za demenciju.



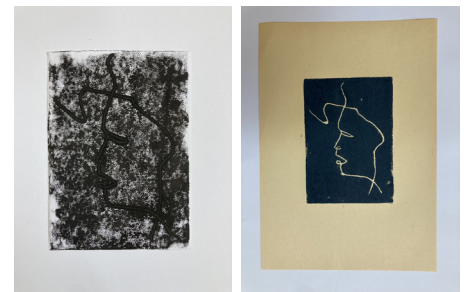
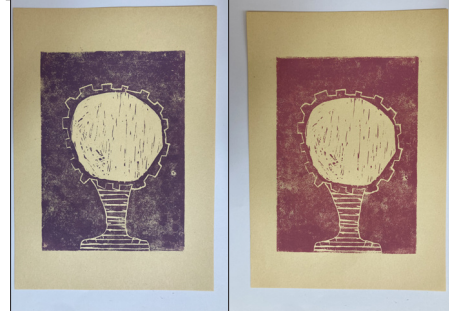
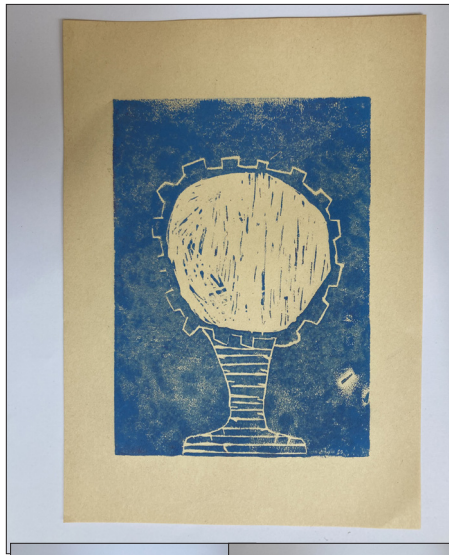
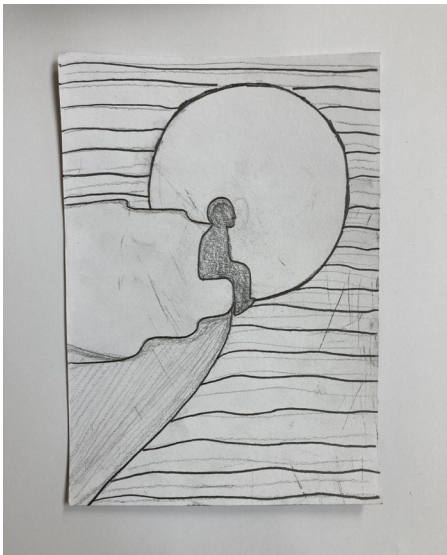
Korak 2:
 Nakon razgovora o snovima, učesnici će biti pozvani da pronađu odgovarajući motiv za linorez. Format treba da odgovara linoleumskoj ploči, i treba istaći da će otisnuti motiv biti zrcalno prikazan.



Korak 1:
 U prvom koraku, učesnici će biti upućeni na temu sanjanja razgovorom o iskustvima iz vlastite prošlosti. To vodi do predstavljanja snažnika snova, koji će potom biti povezani iglom, koncem i papirom formata DIN A4. Tokom naredne sedmice, učesnici će eksplicitno prikazivati svoje snove u dnevniku snova putem skica. Treba obratiti pažnju na zvuke, muziku, boje, osećaje, razgovore i tekst.

Korak 3:
 Pomoću prozirnog papira, konačna skica će se preneti na linoleumsku ploču, i može se početi sa urezivanjem. Mora se obezbediti sigurno rukovanje noževima za linoleum.

Korak 4:
 Nakon završetka linoleumske ploče, vršiče se otisci linoreza. Za to će se koristiti valjci za boju, staklene ploče (za valjanje boje), boja za linoleum i butirasti papir. Ovo bi trebalo da se odvija u okruženju radionice, sa različitim stanicama (nanos boje, otisak, mesto za sušenje).



Korak 1:

U prvom koraku, učesnici će biti upućeni na temu sanjanja razgovorom o iskustvima iz vlastite prošlosti. To vodi do predstavljanja snažnika snova, koji će potom biti povezani iglom, koncem i papirom formata DIN A4. Tokom naredne sedmice, učesnici će eksplicitno prikazivati svoje snove u dnevniku snova putem skica. Treba obratiti pažnju na zvuke, muziku, boje, osećaje, razgovore i tekst.

Korak 2:

Nakon razgovora o snovima, učesnici će biti pozvani da pronađu odgovarajući motiv za linorez. Format treba da odgovara linoleumskoj ploči, i treba istaći da će otisnuti motiv biti zrcalno prikazan.

Korak 3:

Pomoću prozirnog papira, konačna skica će se preneti na linoleumsku ploču, i može se početi sa urezivanjem. Mora se obezbediti sigurno rukovanje noževima za linoleum.

Korak 4:

Nakon završetka linoleumske ploče, vršiće se otisci linoreza. Za to će se koristiti valjci za boju, staklene ploče (za valjanje boje), boja za linoleum i butirasti papir.

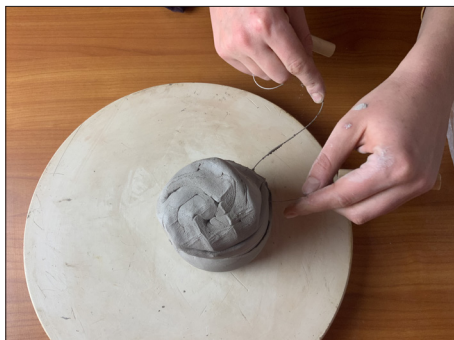
Ciljna grupa: Deca ili negovatelji osoba sa demencijom i pogođene osobe

Vreme: oko 60 minuta

Uslovi: mogućnost pečenja keramike

Materijal: glina, površina za sušenje keramičkih predmeta, žica za sečenje gline, alat za modeliranje i drveni štapići

Kratko objašnjenje unapred: U ovom projektu cilj je podsticati kreativno stvaranje i samostalnu kompetenciju kroz upotrebu materijala - gline. Stvaramo duboko razmišljanje o zvuku i čulnim iskustvima. Prvo se izrađuju keramički predmeti tehnikom pravljenja prstima, a zatim se integrišu kao zvučni objekti (keramički objekti) u muzički projekat.



Korak 1:

Prvo se komad gline odvoji od gline na gredi pomoću žice za sečenje. Zatim se taj komad gline udara i mesi tako da se vazdušni mehurići u njemu uklone. Kugla se smešta u savijenu dlan i udara oblikujućom rukom. Ovaj korak se ponavlja oko 4 puta sa svakom rukom.



Korak 2:

Kada je kugla oslobođena vazduha i oblikovana, prstom se pravi rupa u sredini. Okretanjem i pritiskom ta rupa postaje udubljenje. Za ravnomerno rezultat, važno je da pritisak prsta sa unutrašnje strane suprotstavi protivpritisak sa spoljne strane.



Korak 3:

Ovaj postupak se sada ponavlja u krug. Na taj način postepeno raste posuda. Ponekad treba stisnuti zidove posude kako bi ostala dovoljno stabilna da bi se proširila u visinu. Kada posuda ima zadovoljavajući oblik za učesnike.



Korak 4:

Nakon što se keramički predmet osuši, može se peći u keramičkoj peći. Nakon što se komad ohladi, može se početi sa sviranjem. Tokom pečenja, glina se stegla, tako da sada proizvodi zvuk kada se dodirne, na primer, drvenim štapićem.

Ciljna grupa: Opatelji osoba sa demencijom i pogođene osobe, učenici sekundarnog nivoa I i II

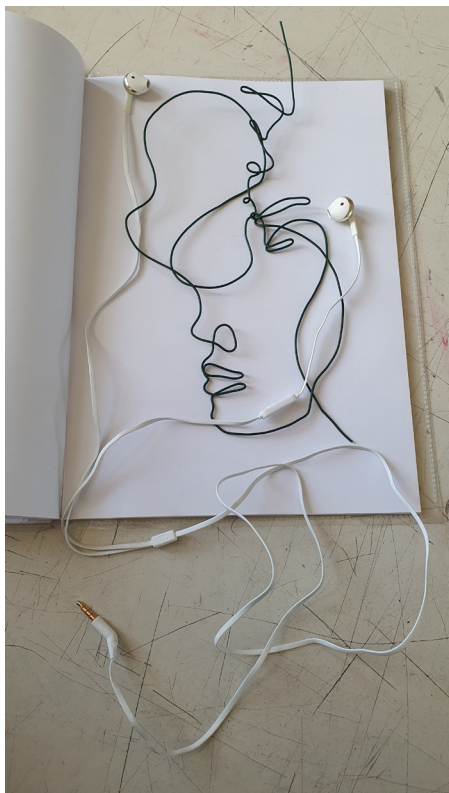
Vremenski okvir: 60-90 minuta

Preduslovi: nema

Okruženje: Kod kuće / u domu za negu / u školi

Materijal: Pronađeni predmeti, list papira, olovka

Pozadina: Ovaj projekat ima za cilj da poveže predmete sa individualnim značenjem i da ih pretvori u umetničko delo. Svaka osoba povezuje određene predmete sa sećanjima iz sopstvene prošlosti. Ponovno prisećanje na sećanje povezano je sa umetničkim procesom.



Korak 1:

Razmislite o tome sa kojim predmetima posebno povezujete određena sećanja.

Korak 2:

Brainstorming: Zapišite šta vam pada na pamet. Pitanja koja možete sebi postaviti:

- Koji predmeti me posebno podsećaju na nešto?
- Zašto me ovaj predmet podseća na...?
- Šta mi znači?
- Postoje li posebni trenuci koje želim zabeležiti?
- Kako se oseća taj predmet? Kako izgleda? Kako miriše?

Korak 3:

Sada potražite i sakupite predmete na koje ste mislili.

Korak 4:

Sada možete od tih predmeta napraviti „umetničko delo“, postavljanjem ih jedan pored drugog, jedan na drugi, kao kolaž ili potpuno slobodno.

Korak 5:

Razmislite i o imenu za svoje umetničko delo!

Ciljna grupa: Školske klase

Uslovi: Nema

Materijal:

List i olovka za beleške i skice

Papir formata DIN A3

Vodene boje, olovke ili markeri



Korak 1:

Pred tobom vidiš sliku sa mnogo različitih elemenata na njoj. Imaš oko minut da je zapamtiš što je tačnije moguće. Ne moraš se sećati svega tačno.

Korak 2:

Nakon što više ne vidiš sliku, kratko ćemo razgovarati o tome kako ste se snašli sa zadatkom. Da li je bilo teško? Da li si mogao da se setiš više ili manje stvari? Da li je vreme bilo prekratko ili bi manje vremena bilo dovoljno? Da li još uvek vidiš sliku pred sobom?

Važno!

Nemojte otkrivati jedni drugima šta ste zapamtili. Ovde nema tačnih ili netačnih rešenja.

Korak 3:

Kao podsetnik, sada možeš napisati nekoliko pojmova ili napraviti skicu. Imate na to otprilike pet do deset minuta vremena.

Korak 4:

Polazeći od svojeg sećanja, sada nacrtaj novu sliku na velikom listu papira (DIN A3). Koristi elemente koje se sećaš i počni s njima. Možeš dodavati i nove delove slike dok ne stvoriš pravu sliku u obliku „Slika sa mnogo detalja“.

Za ovo možeš koristiti vodene boje, olovke ili markere. Razvijaj živopisnu celinu i pusti svoju kreativnost na volju!

Ciljna grupa: Školski razredi

Uslovi: nema

Materijal:

List papira i olovka za beleške i skice

Karton

Ostali materijali za „eksperimentalni uređaj“

(Ispisane fotografije, slike iz časopisa, sitni predmeti, plastelin...)



Korak 1:

Gledamo zajedno nekoliko slika. Šta vidiš na ovim slikama/fotografijama?

Pokušaj da rekonstruišeš šta vidiš! Podeli svoje misli sa svojim školskim drugovima.

Korak 2:

Izmišljaš priču uz to, koja ne mora biti istinita kao što je prikazano na slici. Pusti mašti na volju. Da li se vidi drvo iz ugla dinosaura ili mrava i da su tako snimili sliku?

Šta se dogodilo pre da bi ta slika nastala?

Šta znači biti u situaciji gde nemaš orijentaciju? Možeš li da zamisliš da se svakodnevno nalaziš u takvim situacijama?

Korak 3:

Pronađi karton, po mogućstvu stari cipelnik. Rekonstruiši situaciju u kutiji: Možeš staviti različite predmete unutra i nacrtati ili zalepiti pozadinu. Na taj način možeš izvesti priču kao na pozornici ili rekreirati je kao hemijski eksperiment.

Ciljna grupa: Osobe sa i bez demencije koje muziciraju i pevaju zajedno

Trajanje: oko 60 minuta

Uslovi: Muzički pedagog koji vodi ovu jedinicu

Instrumenti: Različiti instrumenti, od muzičke terapije, ORFF, sitna udaraljka, instrumenti

koje učesnici donose itd.

Postavka: 6 - 12 osoba

Pozadina: Protivnosti se nalaze u životu u izobilju. Toplo-Hladno. Dobro-Zlo. Tamno-Svijetlo. Visoko-Nisko. Meko-Tvrdo... Beskrajno mnogo protivnosti može se pronaći i izazvati asocijacije u nama ljudima. Priče o njima

se rađaju u našim glavama. S ovim asocijacijama i pričama, možemo divno svirati i improvizirati.



Korak 1:

Ljudi ulaze u prostor, svako bira svoje mesto u krugu i biva pozdravljen.

Korak 2:

Svako iznosi kako se oseća i na šta se raduje u narednom satu.

Korak 3:

Kao uvod u temu sata, loptica s čvorićima se baca preko kruga, svako izgovara protivnost kao što su glasno-tiho, visoko-nisko, kratko-dugo, agresivno-opušteno, gore-dole, bacanje-uhvatanje, krug-kvadrat, ravno-nakoso, veliko-malo, mirno-pokretno, debelo-mršavo itd.

Korak 4:

Svako dobija lopticu s čvorićima. Aktiviramo naše ruke, noge i glavu tako što pritiskamo, masiramo, vrteo itd. Već povezano s protivnostima (sporo-brzo, nežno-snažno, tapkanje-kruženje, gore-dole...

Korak 5:

Kretanje ulazi u igru: svaki učesnik bira dva šarena šifonjera i uzima ih u ruke. Uz različitu muziku, svirano na klaviru ili s nosača zvuka, krećemo se s šifonjerama i odražavamo pokrete druge osobe u grupi.

Korak 6:

Kad se muzika promeni, vrlo kontrastno u odnosu na prethodnu muziku, ljudi pronalaze drugog partnera za kretanje i ponovno odražavaju pokrete.

Korak 7:

Pronađene protivnosti od prethodno se zapisuju - svaki učesnik zapisuje protivnosti.

Korak 8:

Kao muzička akcija, učesnici se grupišu u grupe od 3 osobe i zajedno sviraju jednu protivnost - ostali je pogađaju.

Korak 9:

Protivnosti se sviraju spontano: delimo se u dve grupe, jedna grupa počinje, druga grupa „odgovara“ muzički s protivnošću, svaka osoba bira jedan, dva ili više instrumenata za to.

Korak 10:

Okrug povratnih informacija omogućava refleksiju upravo doživljenog i omogućava zajedničku razmenu. „Kako vam se svidelo? Šta je bilo posebno u današnjem satu? Šta je bilo drugačije?“

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Demenz, die miteinander musizieren und singen
Zeitraum: ca 60 Minuten
Voraussetzungen: ein/e Musikpädagog:in leitet durch die Einheit
Instrumente: Djemben oder andere Trommeln, Klangbausteine C-Dur-Tonleiter

Setting: 6 - 12 Personen
Hintergrund: afrikanische Lieder sind relativ einfach zu erlernen, gehen leicht ins Gehör und sind von Rhythmen geprägt, die einen gewissen Groove entstehen lassen, wenn die Gruppe gemeinsam trommelt und singt, der einen mitreißt und packt. Wissenschaftler der

Universität Hamburg wiesen nach, dass beim Chorsingen das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet wird. Dieses sogenannte Kuselhormon fördert gegenseitiges Vertrauen, kann Angst und Stress abbauen und Bindungen stärken.



Korak 1:

Grupa ulazi u prostoriju, svaka osoba bira mesto u krugu i pozdravljena je.

Korak 2:

Lopta (na primer u obliku male zemaljske kugle) prolazi kroz krug. Govori se o najlepšem trenutku iz prošle nedelje. (svi učesnici se individualno primećuju). Muzička osoba koja vodi uvodi nas u temu časa: pred nama je muzičko putovanje u Afriku.

Korak 3:

Džembe i Dum Dum (afrički bubnjevi) dolaze u krug, kratko objašnjenje načina sviranja.

Korak 4:

Džembe zvuče u krugu, pojedini ritmovi se sviraju pre i posle, a zatim se zajedno razvija groove u krugu.

Korak 5:

Prva stanica u Africi je Gambija sa pesmom „Salaleo“: tekst pesme je vidljiv na tabli ili se deli - uz Call & Response, tekst se već uči u pravom ritmu, zatim dolazi i melodija.

Korak 6:

Pesma se peva i svira sa dostupnim instrumentima (kontrabas, džembe, kaksikisi, klate...) pesma se može pevati i u kanonu, za to je takođe odlična klavirska pratnja.

Korak 7:

Takođe, može se zajedno svirati na velikom bubnju na podu (postavljenom na stolu).

Korak 8:

Kao druga stanica idemo u Gane: svaki učesnik dobija tonalni blok. To zajedno čini C-dursku lestvicu. U određenom metru redom sviramo lestvicu. Više rundi. Ova lestvica se uklapa kao pratnja za pesmu „Ayelevi“. Tekst se uči, slogovi se izgovaraju pre i posle, na kraju se i pevaju. Zatim pevamo i sviramo sve zajedno, pesmu i pratnju sa tonalnim blokovima.

Korak 9:

Za ovu pesmu dobro je odgovarajuće praćenje gitare, klavira, kontrabasa itd.

Korak 10:

Okrugli povratni odgovori omogućavaju refleksiju upravo doživljenog i omogućavaju zajedničku razmenu.

Kategorija: Kratka radionica

Ciljna grupa: Osobe koje brinu o osobama sa demencijom i pogođene osobe

Vremenski okvir: između 10 (Korak 1 i 2) - 40 minuta (Korak 1 - ...)

Uslovi: nema

Okruženje: Sto za sedenje, mirna atmosfera

Materijal:

Lepa uspomena na koju se rado sećate
 Oko 1 metar dugačka nit ili konopac, može biti i duža ili malo kraća, bilo koja vrsta niti (vunena nit, konac za šivenje, konac, konopac, itd.)

2 prazna lista papira

1 olovka (olovka ili druga vrsta)

Pozadina / Objasnjeno unapred:

Ovo je eksperiment, i svaki put kada radite eksperiment, ne znate rezultat unapred. Dozvolite sebi da budete iznenađeni i promatrajte šta se dešava bez osude.



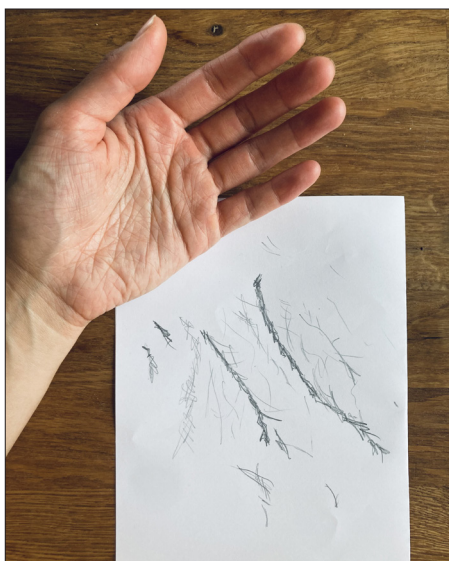
Korak 1:

Dajte sebi 5 minuta za prvi korak. Možete postaviti alarm/tajmer kako ne biste morali gledati na sat. Zatim uzmite prazan list papira i olovku. Stavite svoju ne-crtajuću ruku pored lista papira.



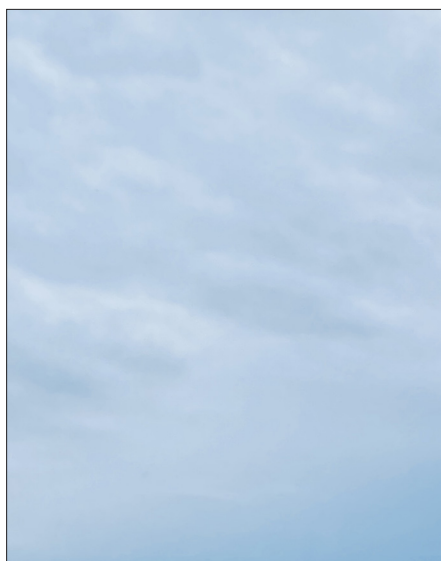
Korak 2:

Sada nacrtajte linije vaše dlanove na listu papira dok pažljivo posmatrate ruku. Može biti veoma detaljno i precizno, ali može biti i eksperimentalno i apstraktno. Sami možete odlučiti koliko delova dlanove želite nacrtati.



Korak 3:

Nakon što završite crtanje, posmatrajte crtež i vašu ruku jednu pored druge. Ovde nema „pogrešno“ ili „ispravno“, već se radi samo o posmatranju crteža i ruke. Kako se sada osećate?



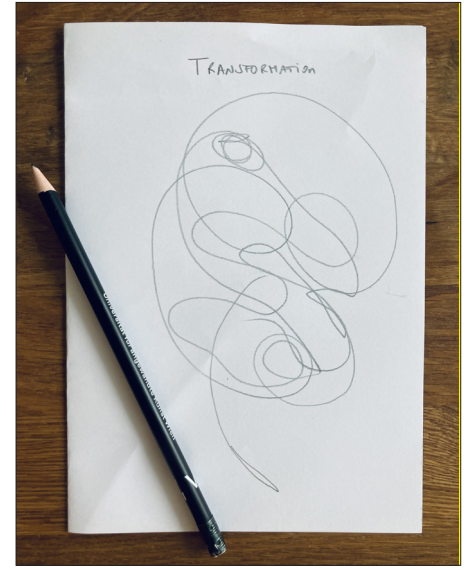
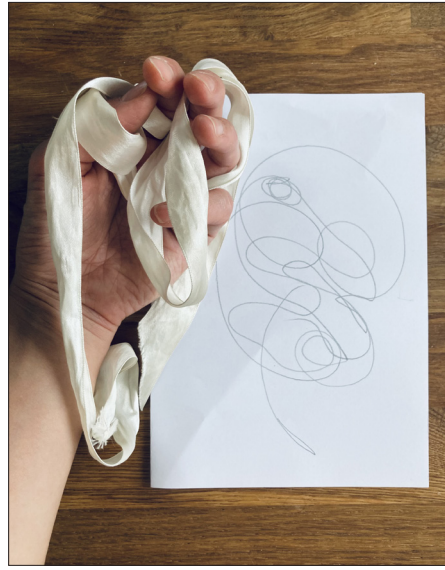
Korak 4:

Dajte sebi nekoliko trenutaka tišine i proverite da li trenutno imate lepu uspomenu (nedavno ili davno) na koju želite rado da se sećate. Možete slobodno izabrati: veoma sveža uspomena, ili čak neka iz ranog detinjstva.



Korak 5:

Kada se odlučite za jednu, uzmite pripremljenu nit u ruku.



Korak 6:

Dajte sebi vremena (barem 5 minuta ili duže) i konkretno prođite kroz tu uspomenu u svojim mislima. Možete ići u sve detalje te uspomene: Ko je bio prisutan? Gde se ta uspomena dogodila? Kako ste se osećali? Šta se desilo? Da li je bilo mirisa? Postoji li određeni osećaj ili slika koja se pojavljuje? Osetite šta ste radili, doživeli u trenutku te uspomene? Dok se sećate, neka vaše ruke budu slobodne. To znači da imate konac u ruci i možete ga tokom sećanja motati oko prstiju, zapetljivati ga, čvoriti, gužvati, povlačiti, otvarati, ponovo vezivati, čvoriti itd. Tek kad osetite da ste mogli potpuno uživati u uspomeni, da ste se mogli setiti i da želite da nastavite sa sledećim korakom, obratite pažnju da tokom narednog koraka što bolje zadržite tu lepu uspomenu u svojim mislima.

Korak 7:

Uzmite drugi prazan papir i nacrtajte liniju konca ili oblik šnale koji držite u ruci. I ovde možete interpretirati potpuno slobodno.

Korak 8:

Kada osetite da ste završili sa crtežom, odlučite se za naslov za uspomenu ili za nadređeni pojam koji označava tu uspomenu za vas i napišite ga na papir.

Dodatak:

Ovaj crtež vam može stalno skretati pažnju na lepu uspomenu i tako je ponovo doneti u sadašnji trenutak. Postavite ovaj crtež na mesto gde će vam uvek biti vidljiv. Takođe, možete sačuvati konac sa crtežom i uvek ga držati u ruci.

Kategorija: Školska radionica

Ciljna grupa: Učenici srednje škole

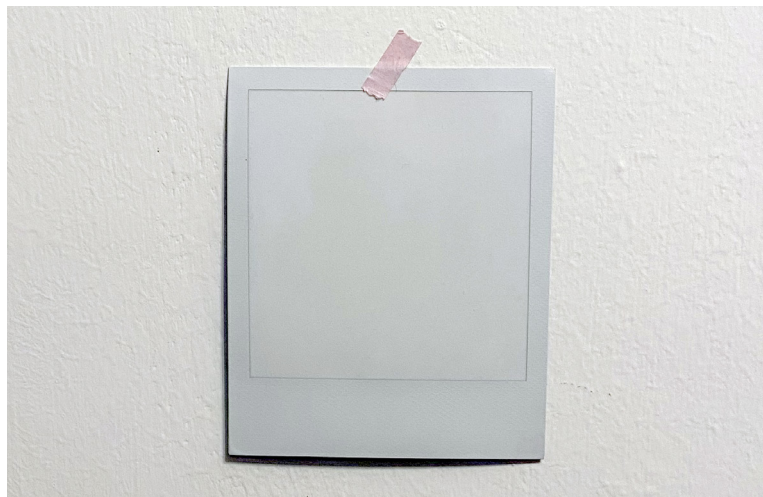
Period: Dvočas

Uslovi: Nema

Materijal: Internet, program za obradu slika ili crtački materijal (olovke, papir)

Cilj: Nezavisno istraživanje teme demencije.

Učenici traže sopstvene elemente oblikovanja kako bi svojim školskim drugovima objasnili temu.



1. Zadatak:

Učenici su pozvani da se koriste internetom kako bi se upoznali sa simptomima i izazovima demencije. (Ovo može biti grupna aktivnost.)

2. Zadatak:

Trebaju odabrati simptom, izazov ili... demencije i vizualno ga prikazati. Ovo može biti čisto crtački rad ili digitalna kolaža uz pomoć programa za obradu slika.

3. Zadatak:

Svi crteži i/ili kolaže (odštampati) zatim se postavljaju na zid, a zatim ih učenici analiziraju i slike se grupišu kao skupine koje prikazuju iste simptome.

Kategorija: Školska radionica

Ciljna grupa: Učenici srednje škole

Period: Minimalno jedan dvočas

Preduslovi: Nema

Materijal: Materijal za crtanje (olovke, papir), dodatni materijal za kreativno izrađivanje

Pozadina: Prema istraživanju Svetske zdravstvene organizacije (SZO), broj obolelih od demencije će značajno porasti. Do 2030. godine, očekuje se da će širom sveta živeti oko 40% više osoba sa demencijom nego danas. Prema procenama SZO iz 2019. godine, širom sveta je tada bilo oko 55 miliona obolelih osoba. (sep 2021) [Link](#)



© Lisa Kielmeier

Pitanje: Broj obolelih od demencije nastavlja da raste. Godine 2071. (u zavisnosti od uzrasta učenika, +50 godina), imate 66-67 godina i imate demenciju. Još uvek nema leka. Kako izgleda vaš život?
 gtg

Učenici trebaju da se bave ovom temom kao da su sami pogođeni.

1. Zadatak: Razvijanje empatije i razumevanje problema.

Učenici su pozvani da se putem interneta upoznaju sa svakodnevnim izazovima ljudi sa demencijom.

Kroz nezavisno istraživanje, učenici trebaju razmisliti o trenutnim mogućnostima i o tome šta funkcioniše, a šta ne funkcioniše.

2. Zadatak: Prepoznavanje potreba.

Prema veličini razreda, učenici trebaju formirati manje grupe od 2-4 osobe, brainstormirati i diskutovati o tome kako danas izgleda život osoba sa demencijom i kako bi mogao izgledati u budućnosti.

Važno: Sve ideje treba zabeležiti na papirićima. Nema pravilnih ili pogrešnih odgovora. Svaka sugestija je legitimna.

3. Zadatak: Pružanje rešenja.

Kakvi bi mogli biti pristupi za poboljšanje života osoba sa demencijom u budućnosti? Koje stvari se već danas mogu promeniti kako bi se omogućio bolji život osobama sa demencijom u budućnosti?

Važno: Sve ideje treba ponovno napisati na papirićima tokom faze brainstorminga i zatim grupisati.

4. Zadatak: Vizualizacija rešenja.

Na kraju, učenici trebaju napraviti prototip koji će vizualno predstaviti i komunicirati njihovu ideju. Ovisno o ideji, prototip može biti u obliku storyboarda, trodimenzionalnog objekta, scenske igre itd.

5. Zadatak: Prezentacija prototipa.

Na kraju, sve grupe trebaju prezentirati svoje prototipe celom razredu i dobiti povratne informacije od svojih školskih drugova.