

Wskazówki dotyczące planowania zajęć: sztuka i pisanie

Ten arkusz pomocy zawiera wskazówki dotyczące angażowania się w prace plastyczne, rękodzielnicze i pisarskie z osobą cierpiącą na demencję. Każdy żyjący z demencją jest wyjątkowy, więc przeglądając te wskazówki, weź pod uwagę zdolności danej osoby, wpływ, jaki demencja ma na nią i jej objawy.

Każdy jest kreatywny. Być może Twój przyjaciel lub członek rodziny wcześniej lubił sztukę lub pisanie, lub może to być dla nich nowe zajęcie. Ekspresja artystyczna może być częścią pozytywnego życia z demencją. Zajęcia mogą pomóc w komunikacji i zaangażowaniu towarzyskim.

Sztuka, rękodzieło i pisanie mogą być również kreatywnymi zajęciami dla kogoś pełniącego rolę opiekuną.

Oto kilka wskazówek, jak cieszyć się twórczą sztuką i pisanem z osobą, którą wspierasz.

1. Przygotuj miejsce

Znajdź stolik na wygodnej wysokości. Przygotuj przestrzeń używając kreatywnych materiałów, takich jak papier (A4 to dobry rozmiar, kolorowy papier jest fajny) i materiały artystyczne (pastele, farby, markery, długopisy, ołówki, plastelina lub tkanina). Pozostaw wybór otwarty pod kątem czym dana osoba jest zainteresowana. Może ona zdecydować się na stworzenie czegoś lub po prostu będzie cieszyć się interakcją z materiałami poprzez dotyk.

Zaproś tę osobę, aby przyłączyła się do tego zajęcia. Jeśli nie są zainteresowani, zostaw to i spróbuj ponownie zapytać później.

2. Dostarcz inspiracji

Dla inspiracji, zaoferuj łatwo dostępne przedmioty, takie jak muszle, kwiaty, nasiona lub jesienne liście. By zainspirować, możesz też przynieść własne zdjęcia lub książki z obrazkami.

Aby zachęcić do kreatywności, wręcz przyjacielowi lub krewnemu przedmiot i opisz go lub przywołaj wspomnienie, które może on mieć związane z tym przedmiotem.

3. Pomóż rozpocząć zajęcie

Jeśli okaże się to pomocne, przygotuj się do rozpoczęcia procesu twórczego, wybierając kolor, rysując pierwszą linię lub podnosząc i opisując tkaninę lub przedmiot. Jeśli dana osoba była artystą lub regularnie zajmowała się twórczością, zachęta może nie być konieczna.

4. Projekt pisarski

Niektóre osoby z demencją lubią pisać, aby wyrażać swoje myśli i zapisywać ważne rzeczy ze swojego życia.

Jeśli dana osoba potrzebuje pomocy przy projekcie, możesz:

- wykorzystać zdjęcia, aby zainspirować opowieść
- weź dyktando lub nagraj to, co mówi, i przepisz jej opowieść, a następnie przeczytaj ją tej osobie z powrotem
- zapytaj, czy chcą kontynuować projekt z Twoją pomocą czy samodzielnie.

5. Wspieraj wszelką twórczość

Wspieraj wszelkie działania artystyczne. Jeśli nie rozumiesz pracy, podziwiaj kolory lub wzory. Nie martw się poprawianiem błędnie napisanych słów. Spróbuj wyobrazić sobie, jakie może być to słowo. Jeśli pamiętasz wspomnienia inaczej, nie poprawiaj ich. Traktuj opowieści jako dzieła wyobraźni. Czytaj teksty na głos.

6. Prezentacja pracy

Uszanuj to co zostało stworzone jako wyraz artystyczny i poproś znajomego o podpis pracy. Możesz wtedy:

- przykleić ją na kolorowym papierze
- skserować ją i zamienić w kartkę, którą wyślesz rodzinie i przyjaciołom
- oprawić ją.

Pomaganie opiekunom w kreatywności

Jeśli jesteś opiekunem, doceń swoją potrzebę wspierania własnego dobrego samopoczucia emocjonalnego, aby pomóc Ci również żyć lepiej.

Pielęgnuj własne potrzeby twórcze. Jeśli sam nie masz możliwości wykazania się kreatywnością, może być trudno zachęcić kogoś innego do spróbowania tego rodzaju zajęć.

Kilka pomysłów na początek:

- Przygotuj sobie miejsce z rozłożonymi materiałami (długopis, notatnik, farby, papier).
- Zostaw swoją pracę na wierzchu, aby uchwycić kreatywne momenty.
- Spróbuj uczynić sztukę lub pisanstwo codzienną czynnością, aby się pielęgnować/kultywować.
- Podaruj sobie małe przyjemności z pięknych materiałów: pisak, który gładko pisze, albo farby lub pastele w nowych kolorach.
- Szanuj własne dzieła sztuki i zamiast drzeć stare „nieudane” rysunki lub obrazy, spróbuj zrobić z nich kolaż. W przypadku prac pisemnych dodawaj zdania do ostatnich fragmentów.

Dodatkowe lektury i materiały

- **Usługa biblioteczna Dementia Australia**
Odwiedź: dementia.org.au/library
- **Rodzina i przyjaciele są ważni**
Odwiedź: dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter
- **Społeczności przyjazne osobom z demencją**
Odwiedź: dementiafriendly.org.au

Więcej informacji

Dementia Australia oferuje wsparcie, informacje, edukację i doradztwo.

Krajowa Infolinia ds. demencji: 1800 100 500

Pomoc językowa: 131 450

Odwiedź naszą stronę internetową: dementia.org.au