



Co-funded by
the European Union



Håndbok for lærere i Kreativitet og Kunst terapi for voksne funksjonshemmede

Prosjekt
Resultat 1

Erasmus+ Cooperation Partnership
Prosjekt No. 2021-1-LT01-KA220-ADU-00003512

Innhold

PARTNERE:	3
INNLEDNING	4
1 EMNE – Kunstterapi	7
1 EMNE: Kunstterapi metoder	8
1.1. Maling med pensel	9
1.2. Collage "Et kart over mine tanker"	10
1.3. Nevrografisk metode	11
1.4. Kunstterapi metode for å redusere stress og sinne	13
2 EMNE - Avspenningsteknikker	14
2 EMNE: Avspenningsteknikker metoder	17
2.1. Dyp eller diafragma puster	17
2.2. Veiledet visualisering	19
2.3. Progressiv muskelavslapping (PMR)	20
2.4. Tilpasset yoga	23
2.5. Musikk, følelser og maleri	26
3 EMNE - Friluftsliv	32
3 EMNE: Friluftsliv metoder	33
3.1. Gatekunst	33
3.2. Utendørs Yoga	34
3.3. Land art	36
3.4. Krøkt av naturlige materialer	38
3.5. Sosialt møte ved bålet	39
3.6. Bønnepose kaster	41
3.7. Skattejakt	43
3.8. Rask fuglemater	45
3.9. Fotojakt	46
3.10 Tilfeldige gode gjerninger	47
4 EMNE: Håndverksverksteder	50
4 EMNE: Håndverksmetoder	54
4.1: Transformasjon av glasskrukken til vase. Decoupage med serviett.	55
4.2: Oppretting av pensel- og blyantholder. Decoupage med silkepapir.	57
4.3: Lage flotte dekorative gjenstander.	60
4.4: Lagning av polymerleire. Anheng sirkel	62
4.5: Polymer leire anheng rektangel.	66

4.6: Ramme for speil, mosaikkstil.	68
4.7: Innredningssett 'Seaside'	72
4.8: Dekorasjon med roseblader.	74
4.9. Interiørdekorasjonssett 'Paradise Apples'.	77
5 EMNE: Kreativitetstrening	85
5 EMNE: Kreativitet treningsmetoder	87
5.1. metode - En strektegning med kull	88
5,2 metode – Oppgave med uferdige figurer	89
5,3 metode - Halvsirkler	92
6 EMNE: Kreativ skrivning	95
6 EMNE: Kreative skrivemetoder	96
6.1. Hvordan lage en historie - IDEEN	97
6.2. Hvordan lage en historie - HANDLINGEN	97
6.3. Hvordan lage en historie - KARAKTERENE	98
6.4. Hvordan lage en historie – HVOR?	99
6.5. Hvordan lage en historie – NÅR?	100
6.6. Hvordan lage en historie – SCENENE	101
6.7. Hvordan lage en historie - STILEN	101
6.8. Intim skrivning og objektiv skrivning. Analyse, eksempler og øvelser.	102
6.9. Bruken av noen retoriske figurer: antitese, overdrivelse, metafor og lignelse. Analyse, eksempler og øvelser.	102
6.10. Verdiskrivning - Fortellinger om europeiske og sosiale verdier om inkludering og menneskelige relasjoner	103
6.11. Kreativ skrivning om drømmer og fremtiden - Fantasi og virkelighet	104
6.12. Skrive om kunst og farger - Uttrykksevne for å bygge trivsel gjennom visjon og skrivning	105

PARTNERS:

Kūrybinės ateities idėjos (KAI) – Lithuania



Polo Europeo della Conoscenza - IC di Bosco Chiesanuova, EUROPOLE - Italy



Educational Center IDEJA - Latvia



Triskelion Norway - Norway



TRISKELION

University Rehabilitation Institute Republic of Slovenia – Slovenia



Formación para el Desarrollo y la Inclusión - Spain

Defoin

INTRODUKSJON

Mennesker med nedsatt funksjonsevne skal settes i stand til å delta i samfunnet og ha like rettigheter med alle. Den sosiale inkluderingspolitikken til funksjonshemmede skifter målrettet fra støtte, evner til funksjonshemmede selv. Med utgangspunkt i artikkel 24 i konvensjonen om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne, søker landene å sikre at mennesker med nedsatt funksjonsevne har mulighet til å utvikle sin personlighet, sine talenter og sin kreativitet, så vel som sine mentale og fysiske evner. Konvensjonspartene skal treffe egnede tiltak for å sette mennesker med nedsatt funksjonsevne i stand til å utvikle og bruke sitt kreative, kunstneriske og intellektuelle potensial, ikke bare til egen fordel, men også til fordel for samfunnet som helhet. Ifølge statistikken lever over en milliard mennesker – ca. 15% av den globale befolkningen - med en eller annen form for funksjonshemming, og dette tallet øker. Funksjonshemmede har mindre tilgang til utdanning og arbeidsmuligheter, og er mer sannsynlig å leve i fattigdom enn de uten funksjonshemming (Verdens helseorganisasjons data). I det 21. århundre må aksept av funksjonshemninger fremmes blant lærere og profesjonelt personale, og retningslinjer for tilgjengelighet må utvikles i henhold til traineenes behov, basert på deres virkelige erfaringer. 2030-agendaen for bærekraftig utvikling sier klart at funksjonshemming ikke kan være en grunn eller kriterie for manglende tilgang til utviklingsprogrammer og realisering av menneskerettigheter. Det er høy arbeidsledighet i EU-land (Spania 16%, Italia 9%, Latvia 8,5%, Litauen 9,6%, Slovenia 4,7%, Eurostat 2021). På den annen side opplever mange bransjer mangel på kvalifisert arbeidskraft. En annen tendens er at funksjonshemmede i disse landene fortsatt har store vanskeligheter med å finne arbeid, og at utviklingshemmedes evner for entreprenørskap ikke er tilstrekkelig utviklet (Eurofund, 2018). Voksne trenere kan hjelpe funksjonshemmede med å øke kompetansen, men de har ikke nok kapasitet.

Funksjonshemming er svært forskjellig: bevegelse, syn, hørsel, sinn, etc. Lærere trenger å vite og kunne bruke ulike metoder når de arbeider med ulike funksjonshemninger hos voksne. Dette partnerskapet ble opprettet med mål om å støtte voksne trenere med nye digitale, interaktive og kreative undervisningsmetoder i arbeid med funksjonshemmede, og vil også bidra til å øke funksjonshemmede voksnes sosiale inkludering, og forberede dem på et digitalisert samfunn.

Kreativitet og kunst terapi metoder for voksne elever og lærere kan brukes av voksne trenere og praktikanter i deres arbeid med funksjonshemmede. Behovet for denne håndboken kommer fra tidligere partners prosjekter og erfaringer. Mange lærere som arbeider med funksjonshemmede

voksne elever, er ikke klar over hvordan man trener funksjonshemmede og hvilke metoder som brukes til funksjonshemmedes utdanning.

Et av prosjektmålene er å utstyre voksne og deres trenere med de nødvendige verktøyene og kompetansene som trengs for å komme opp med kreative og innovative løsninger for å møte uforutsette risikoer, for eksempel COVID 19, og samfunnsutfordringer, samt å avdekke muligheter som kan brukes i denne kritiske konteksten. Denne håndboken vil hjelpe voksne trenere til å lære om nye kreative treningsmetoder, som de kan bruke med funksjonshemmede elever senere. Trenere vil motta informasjon om elevenes behov. Denne kunnskapen kan hjelpe dem til å tilpasse opplæringsprogrammer til elevenes behov. Voksne trenere vil få muligheten til å dele god praksis, forbedre sin kunnskap om kreativitet og kunstterapi og treningsmetoder. Den første målgruppen er ansatte i partnerorganisasjoner og lærere som jobber med voksenopplæring - lærere, veiledere, trenere involvert i livslang læring i partnernes organisasjoner. Den andre gruppen består av voksne elever med ulike typer funksjonsnedsettelse.

Håndboken består av 6 emner:

No.	Title	Responsible
1.	Kunstterapi	KAI
2.	Avslappingsteknikker	Defoin
3.	Friluftsliv	Triskelion
4.	Håndverksverksteder	IDEJA
5.	Kreativitetstrening	URI
6.	Kreativ skriving	Europole

1 EMNE – Kunstterapi

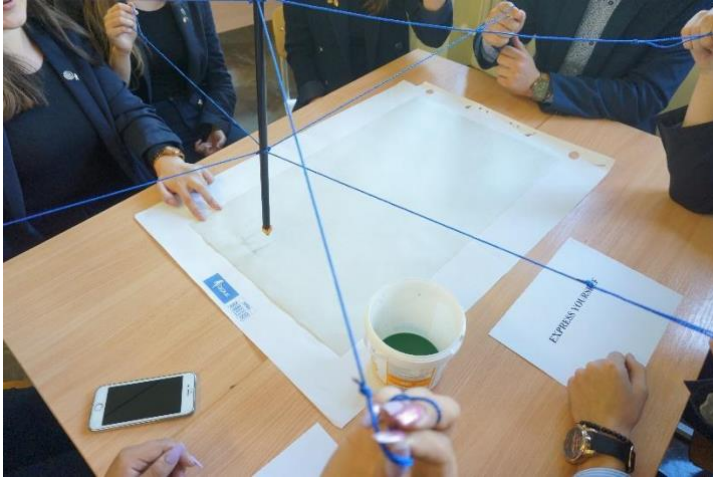
Beskrivelse av emnet:	Kunstterapi , et hybridfelt som i stor grad er påvirket av kunst- og psykologifagene, bruker den kreative prosessen, kunstverk opprettet i terapi og tredjeparts kunstverk for å hjelpe mennesker i behandling til å utvikle selvbevissthet, utforske følelser, adressere uløste følelsesmessige konflikter, forbedre sosiale ferdigheter og øke selvtillit.
Mål	<ul style="list-style-type: none">- å utnytte den kreative prosessen til å hjelpe folk med å utforske selvuttrykk og dermed finne nye måter å få personlig innsikt og utvikle nye mestringsevner.- å hjelpe personer som opplever følelsesmessige og psykologiske utfordringer med å oppnå personlig velvære og forbedrede funksjonsnivåer.
Målgruppe	Mennesker som står overfor problemer som: <ul style="list-style-type: none">- Engstelse- Depresjon- Rusavhengighet- Stress- Posttraumatisk stress- Oppmerksomhetsunderskudd, hyperaktivitet- Aldring og geriatrike problemstillinger- Kreft- Medfølelse, tretthet- Hjertesykdom- Anoreksi- Bulimi
Oppnådd kompetanse	Utviklet selvbevissthet, utforsket følelser, adressert uløste følelsesmessige konflikter, forbedrede sosiale ferdigheter, økt selvtillit, oppnådd personlig velvære og forbedret funksjonsnivå.
Omgivelser	Klasserom
Teori	Kunstterapi er sannsynligvis et konsept mange har hørt om, men ikke godt forstått av alle. Denne formen for psykoterapi kan gi et betydelig bidrag til elevenes modenhet og vekst, og gi hjelp til både traumatiserte og funksjonshemmede barn som har problemer med å konsentrere seg. Så vi foreslår at du lærer mer om kunstterapi.

	<p>Det finnes mange typer kunstterapi, de vanligste: teater, musikk, dans og en rekke kunstneriske praksiser som fotografering, collage, keramikk, digital kunst, tekstiler. De fleste økter kan foregå i grupper der elevene jobber sammen og tar ansvar for egne og andres handlinger. Kunstterapi er et område som brukes i mange forskjellige sammenhenger. Vi dekker ulike former for kunstterapi for å hjelpe med selvpoppdagelse og selvhelbredelse. Kunst og den terapeutiske kreative prosessen med å skape kunst, kan være utrolig nyttig for voksne som kanskje har opplevd mobbing eller traumer, og kan gi et trygt fristed for å dele følelser. Terapeutisk kunst kan beskrives som en uttrykksfull og kreativ form for terapi, ved hjelp av kunstterapi i sine ulike former. Den terapeutiske, kreative prosessen med selvuttrykk, kan forbedre vår fysiske og mentale helse, så vel som vårt følelsesmessige velvære. Det hjelper oss med å håndtere våre følelser på en mer positiv måte, kan gi oss tillit til å ta opp og løse problemer fra fortid og nåtid, øke selvtilliten og utvikle en større selvbevissthet. Å skape kunst gjennom terapeutisk kunst, gir et utløp for å uttrykke deg fritt, noe som vil oppmuntre og fremme et sunnere, lykkeligere liv. Visste du at fargeleggingsbøker for voksne selger ut kokebøker? Fargelegging i bare tjue minutter om dagen kan gi deg enorme fordeler, inkludert:</p> <ul style="list-style-type: none"> En mer avslappet sinnstilstand Lavere nivå av stresshormoner Hjelp med søvnløshet <p>Terapeutisk kunst kan høres litt skremmende ut, spesielt hvis du tror at du ikke er spesielt kunstnerisk eller kreativ. Dette trenger imidlertid ikke være et problem, da formålet med kunst ganske enkelt er å uttrykke, og ikke å dømme eller sammenligne. Kunst bør være en forlengelse av hvordan du føler deg, og for det er du din egen ekspert.</p>
Type av aktivitet	Gruppearbeid og individuelt arbeid
Vurderingsform	Diskusjoner med elevene etter aktiviteten

1 EMNE:

Metoder for kunstterapi

1.1. Maling med en pensel



Kilde: Foto tatt av forfatterne

Mål: lære å arbeide i team

Utstyr: Stor blyant, styrt med 8 tau, papirark i A1-format, farger (gouache)

Utførelse:

Trener ber elevene dele seg inn i lag, fra 4 til 8 personer. Hvert lag får en blyant, A1-format papirark, farger. Gi dem en enkel oppgave (skriv navn, navn på skole, tittel på prosjekt, etc.). Blyanten styres av hvert lagmedlem. Studentene skal holde fast i tuppen av tauene. De må dyppe spissen av blyanten i farger og skrive på et papirark.

Diskusjon:

1. Har du en leder i gruppen din?
2. Jobbet du som et team fra begynnelsen?

Fullføringstid for oppgave – 30 minutter.

1.2. Collage "Et kart over mine tanker"



Source: Photo taken by authors

Oppgave: Vi vil bestemme de områdene i livet som er viktigst for deg og avklare dine ønsker

Mål: et stykke 5 "x 8" papir eller papp, en saks, en syrefri limpinne eller krukke med gummi sement, og flere magasiner

Utførelse:

Collage er en maling og grafisk teknikk der biter av papir, stoff eller annet materiale limes til et underlag og tegnes eller males.

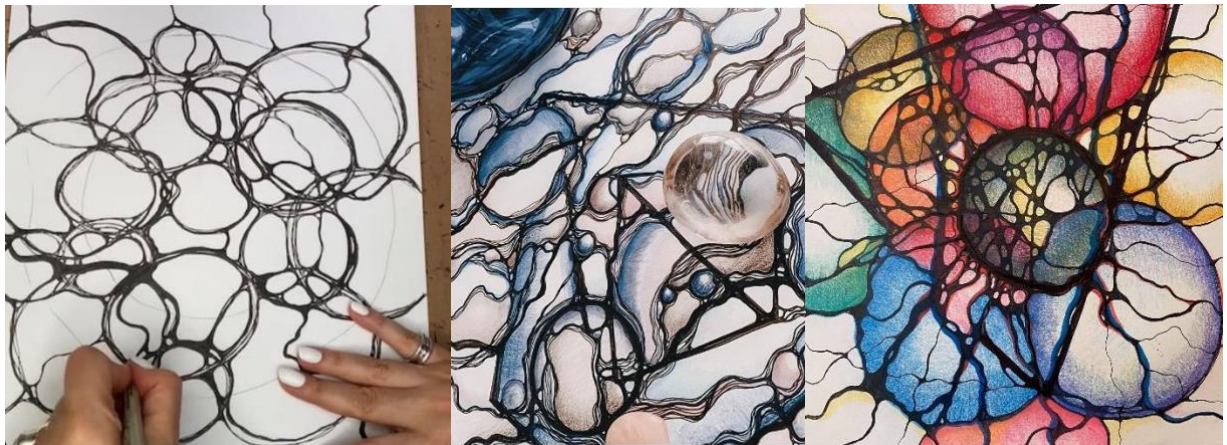
Under øktene blir utklipp kuttet fra magasinene og alt kombinert til ett felles kort. Miljøet der alt foregår er veldig viktig. Det må være trygt, fritt til å la kreativiteten utfolde seg. Engasjement starter med meditasjon. Trener ber deltakerne om å lukke øynene og forestille seg: "Tenk deg selv på et sted, hvor du føler deg mer komfortabel, trygg, glad, sted du drømmer om. Nå kan du åpne øynene dine, ta magasiner og klippe ut fra dem bilder, brev, tekst, hva du vil. Lim disse utklippene i ett bilde og lag et bilde av favorittstedet ditt. Bruk mye tid på å gå gjennom magasinene. Riv ut noen bilder som du liker og som synes å appellere til deg uansett grunn. Ikke spør hvorfor du blir tiltrukket av bildene. Bare riv dem ut!". Hvert kort i en SoulCollage-kortstokk representerer og hedrer en av følgende fasetter av mitt unike liv: en stemme som bor inne i meg, en person som støtter meg, et dyr som har spesiell energi å gi meg, eller en mytisk figur som veileder meg.

Diskusjoner:

Etter at bildene er klare, ber læreren hver deltaker om å snakke om collagen sin, og tolke den.

Fullføringstid for oppgave - 60 minutter.

1.3. Neurographics metode



Source: Photo taken by authors

Oppgave: Fjern interne hindringer som hindrer deg i å føle deg bra.

Utstyr: Hvitt papir, foring, fargeblyanter

Utførelse:

Nevrografi er en metode for transformativ kreativ tegning som danner nye nevralt forbindelser i hjernen, inspirerende nye tanker og innsikt. Dette er en metode ikke bare for selvutforskning og oppmerksomhet, men også for selvutvikling og opprettelse av en ny ønsket virkelighet.

Neurographics hjelper til å:

- Uttrykke dype følelser
- Oppdage og transformere utdaterte mønstre for atferd og tenkning
- Overleve og uttrykke sterke følelser
- Tilpasning til intuisjonen din
- Utforske dine dypeste drømmer og ønsker
- Være kreativ i å sette og oppnå mål
- Lage din nye harmoniske virkelighet
- Utvikle kreativitet
- Se verden i nye farger
- Aktivere inspirasjon

Neurographics er den nyeste og mest velprøvde transformasjonsmetoden. Den ble etablert for bare 7 år siden. Nevrografi er en unik kunstmetode som umiddelbart bringer tankene dine til en avslappet tilstand av flyt, og forbinder synergistisk underbevisstheten din med

fingrene mens du tegner. Fordelene med denne fantastiske teknikken er grenseløse, og inkluderer økt mental klarhet og positivitet, økt motivasjon, større følelse av fred, kreativitet og større bevissthet! Etter å ha lært Neurographica-metoden, vil du få et uvurderlig verktøy for å håndtere livshendelser - uansett hvor utfordrende de kan være.

Anvendelsen av denne tegneteknikken er spesielt utviklet for å forbedre livsforhold, store eller små. Neurografi er også supergøy, og du trenger ikke å være kunstner for å høste de livsendrende fordelene! Neurografi ble utviklet av russisk filosof, psykolog, arkitekt og professor Pavel Piskarev i 2014. Siden da har Neurographica vist seg å være like effektiv både individuelt og i teamarbeid.

Neurographica Theory er bygget på solide vitenskapelige prinsipper, og kombinerer visuell tenkning med lover og mønstre identifisert av ulike psykologiske skoler. Nemlig: nevropsykologi, analytisk psykologi, Gestaltpsykologi, Psykosyntese, sosialpsykologi og moderne ledelsesteori.

Hver tegning har sitt eget tema, sine egne følelser, sin egen hensikt. Folk som tegner kan snakke med entusiasme om hver av dem i lang tid, men tegningene selv snakker mer enn tusen ord.

Diskusjon:

Etter at bildene er klare, ber læreren hver deltaker om å fortelle hvordan han følte seg mens han tegnet, om han klarte å overvinne hindringer, hvordan han føler seg etter endt arbeid.

Fullføringstid for oppgave - 60 minutter.

1.4. Kunstterapi metode for å redusere stress og sinne



Kilde: Foto tatt av forfatterne

Oppgave: Reduser angst, snu negative følelser til positive

Utstyr: Blyanter, lim, A4 hvite ark

Utførelse:

La oss finne et sted du liker i et rom, sett deg ned. Slapp av. Husk det verste øyeblikket fra livet ditt, husk hva du følte da, hvilke følelser har du opplevd. Prøv å føle de samme følelsene igjen. Når du føler alle de negative følelsene igjen, sinne, irritasjon, ta en blyant og tegn alle disse følelsene på papiret, uttrykk dem, overfør dem fra deg selv til papiret. Rynk deretter dette arket, riv det av. Hvordan føler du deg nå? Bedre?

Nå bør du overføre disse dårlige følelsene til det gode. Ta de bitene av krøllet papir og prøv å føle deres mykhet og ømhet. Ta et annet ark, og lim noe mykt og vakkert fra disse stykkene med krøllet papir: fugl, sommerfugl, kattunge, blomster.

Diskusjoner etter:

1. Hvordan føler du deg etter denne øvelsen?
2. Har følelsene dine endret seg?






Fullføringstid for oppgaver - opptil 1,5 timer.

Sources /further reading / resources

1. <https://soulcollage.com/>
2. https://www.youtube.com/watch?v=X_R72xZ8g9Q
3. <https://www.youtube.com/watch?v=NoIgdT-uQR0>

2 EMNE - Avslappingsteknikker

Beskrivelse av emnet:	<p>Avslapping bidrar til å håndtere stress i vårt daglige liv, slik at vi kan fortsette med oppgaver i bedre humør og med et annet og positivt perspektiv. Spesielt for funksjonshemmede kan avslapning være en måte å kontrollere sine følelser, opplevelser og tanker på, noe som fører til en bedre tilstand av fysisk og psykisk helse og en forbedring av livskvaliteten. Det er flere teknikker som gjør at vi kan føle oss komfortable og ha fred med vårt miljø og oss selv som vi alle kan dra nytte av.</p> <p>I dette emnet presenterer vi 5 aktiviteter/workshops basert på avspenningsteknikker som er valgt slik at de fleste mennesker kan dra nytte av dem. Men å finne en aktivitet som alle kan følge uten problemer, er nesten umulig med tanke på det store spekteret av funksjonshemninger. Derfor vil en bedre forklaring av målgruppen for å utvikle teknikken bli gitt i hvert tilfelle, slik at trenere kan være klar over evt begrensninger.</p>
Mål	<ul style="list-style-type: none">- - å håndtere stress i vårt daglige liv- - å kontrollere sine følelser, opplevelser og tanker
Målgruppe	Personer med alle typer funksjonshemming
Oppnådd kompetanse	<p>Ved å realisere aktivitetene som er foreslått nedenfor i denne modulen, vil traineer oppnå følgende kompetanse:</p> <p>Lær nye måter å slappe av på;</p> <p>Lær hvordan du gjør dyp eller diafragmatisk pust;</p> <p>Lær hvordan du bruker pusten som en "rask" avslapningsmetode;</p> <p>Lær å slappe av grupper av muskler individuelt;</p> <p>Lær forskjellene mellom muskelaktivering og avslapning;</p> <p>Lær hvordan du slapper av gjennom fantasi;</p> <p>Lær hvordan musikk kan hjelpe til med avslapning;</p> <p>Lær å slappe av mens du trener.</p>
Omgivelser	Disse aktivitetene må utføres i et komfortabelt rom for praktikanter og trenere, som kan være deres hjem, klasserom eller til og med ute, omgitt av natur. Aktiviteter kan gjøres personlig eller online, men vi anbefaler at de utføres personlig med en profesjonell eller trener som er i stand til å gripe inn

	<p>om nødvendig, i hvert fall de første gangene til aktiviteten er helt klar. Aktivitetene som presenteres i denne modulen er ment å bli utført personlig, men i hvert tilfelle vil det bli tilbudt tips om hvordan du implementerer dem online om nødvendig.</p>
<p>Teori</p>	<p>Før du begynner å bruke noen av disse, må du være oppmerksom på følgende forhold, som kreves for å etablere det beste miljøet for å begynne å jobbe med avslapning:</p> <p> Plassering: Alle teknikker må utføres på et komfortabelt og romslig sted, slik at traineene får en god posisjon uten trykk. Forsikre deg om at rommet er stille og at det ikke er noen betydelige distraksjoner. For å oppnå det, slå av fjernsynet eller andre unødvendige elektroniske enheter, lukk dører og vinduer, bruk tilstrekkelig belysning og flytt unødvendige møbler til side hvis de er i veien eller forstyrrer negativt i avslapningsprosessen.</p> <p> Påkledning: For avslapning er komfort alt, og dette gjelder også klærne våre. Prøv å ikke bruke tilbehør som briller, belter eller sko om nødvendig. Husk dette også til traineene.</p> <p> Perfekt timing: Unngå å slappe av etter å ha spist eller utført andre aktiviteter som kan påvirke tilstanden din.</p> <p> Fysiske skader eller medisinske tilstander: Siden noen av disse aktivitetene krever bevegelse av flere kroppsdeler (for eksempel spenning og avslapping av muskler), er det viktig å være klar over begrensningene til traineene. Kontakt medisinsk hjelp før du starter om nødvendig.</p> <p> Ordforråd og stemmetone: Personer med nedsatt funksjonsevne kan trenge klarere og mer presise instruksjoner for å følge enhver praksis. Bruk et enkelt, lett å følge ordforråd og gjenta alle aspekter av teknikkene til alt er klart for alle. For ytterligere å fremme avslapning, bruk en passende tone i stemmen: rolig og beroligende.</p>



Husk at øvelse er nøkkelen: Husk at praksis er nøkkelen: Selv om avslapningsteknikker og aktiviteter ofte kan virke enkle, tar det mer enn en økt å mestre dem. Ikke bekymre deg hvis traineer ikke oppnår de ønskede resultatene eller fullfører avslapning de første gangene. Personer med nedsatt funksjonsevne kan trenge mange forsøk, så en liten følelse av avslapning bør betraktes som et stort skritt.

Icons taken from: [Freepick by Flaticon](#)

Type av aktivitet

Gruppearbeid og individuelt arbeid

Vurderingsform

Når det gjelder evalueringen, er det ingen som er bedre enn deg selv for å fastslå om avslapning har fungert eller ikke. For dette foreslår vi at alle aktiviteter / workshops skal vurderes umiddelbart etter realiseringen ved hjelp av en **selvevaluering** der traineene er i stand til å snakke om sine følelser. Dette kan gjøres individuelt eller i grupper, for eksempel ved småprat med deltakerne på slutten av workshopen. Denne egevalueringen må være enkel, tilpasset nivået på funksjonshemming hos traineene. I hvert tilfelle finner du noen spørsmål du kan bruke til å hjelpe folk å vurdere sin erfaring. Vær oppmerksom på at du sannsynligvis ikke får de ønskede resultatene i de første øktene, da deltakerne kanskje ikke kan slappe av som forventet. Øvelse er viktig i avslapning for å oppnå optimale resultater. Evaluering og resultater vil bli bedre etter hvert som deltakerne mestrer disse aktivitetene og avslapningsteknikkene.

2 EMNE: Avslappingsteknikker, metoder

2.1. Dyp eller Diafragma pusting

Oppgave: Lær hvordan du bruker *Deep of Diaphragm pusteteknikk*, en enkel, men effektiv praksis som fører til en rask avslapning av kroppen.

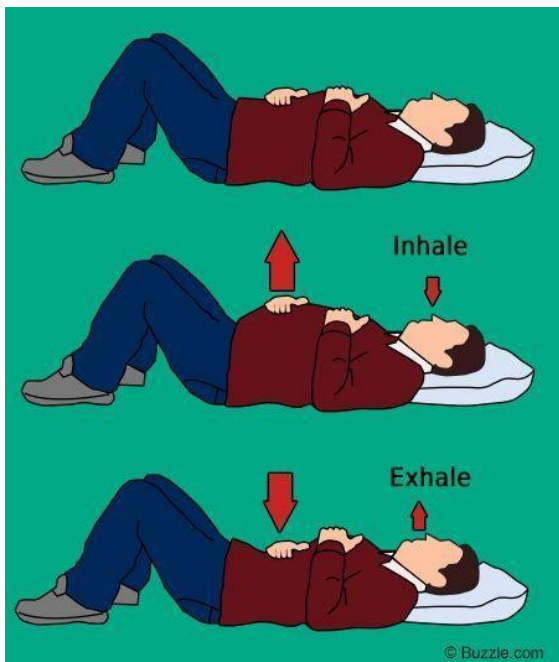
Materialer: Ingen spesifikke materialer er nødvendig, bare en stol eller yogamatte hvis deltakerne ikke kan legge seg ned på et hardt gulv.

Utførelse: Pusten er viktig for å overleve, og vi puster alle ubevisst hele tiden for å overleve. Men å ha kontroll over denne prosessen kan også forbedre kroppens følelse av kontroll og avslapning, noe som fører til mindre stress. Denne teknikken kan brukes av alle mennesker. Men folk med luftveisproblemer må være forsiktige når de gjør det. Denne teknikken utføres individuelt, så alle deltakere må følge instruksjonene gitt av treneren individuelt. Men selv om arbeidet er individuelt, kan det gjøres sammen med andre mennesker.

Først og fremst bør praktikanter læres hvordan man utfører dype eller diafragmatiske åndedrag. Dette, selv om det virker enkelt, kan være en utfordring for funksjonshemmede. Desto mer hvis dette er første gang de gjør det. For å lære dem denne teknikken kan du følge de neste trinnene:

- Be deltakerne om å ligge på gulvet eller sitte på stolen på en behagelig måte. Når de mestrer det mens de ligger, kan du også be dem å prøve å gjøre det sittende i en sofa eller stol. Be dem om å lukke øynene slik at de kan føle bevegelsene bedre (i tilfelle døve, kan du gjøre det med åpne øyne slik at de kan følge instruksjonene)
- Diafragmatiske åndedrag involverer ikke bare lungene mens du puster, men også magen, magemusklene og mellomgulvet. Dette betyr at magen i hvert åndedrag skal gå opp og ned hver gang, det er da vi vet at den fungerer og at vi puster med membranen. For å vise dette til traineene kan du bare be dem om å legge en hånd på magen og en på brystet.
- Be dem om å inhalere gjennom nesene, trekke pusten ned mot magen som vil heve seg, mens brystet forblir nede.

- Be dem om å puste ut. Magen vil gå ned, mens brystet forblir hevet.



Kilde: Bilde fra [Pinterest](#)

[Here](#) kan du finne en veiledning om hvordan det gjøres først liggende og så sittende.

[Here](#) kan finne to andre tips for å forklare mennesker med utviklingshemming hvordan du kan gjøre dype åndedrag

Når du har klart dette, er det enkelt å følge med på teknikken. Det kreves bare å gjenta denne prosedyren. Veiled traineene med en rolig og langsom stemme, og fortell dem når de skal inhalere og når de skal puste ut med en langsom rytme. For å øke effekten, før du starter teknikken, be elevene om å tenke på et ord knyttet til avslapning. Det kan være: "rolig", "stille", "fred", etc. Så, mens du puster inn, be dem om å gjenta det valgte ordet for seg selv mens de puster ut. Det kan skje at mens de puster, vil det komme forskjellige tanker. Be dem om å fokusere på pusten eller det valgte ordet.

Varighet: Ca. 10 minutter.

(Selv-) Evaluering: Forslag til spørsmål:

- Klarte du å slappe av under øvelsen?
- På en skala fra 0 til 10, hvor avslappet vil du si at du føler deg akkurat nå?
- Å håndtere pusten din, har det hjulpet deg med å slappe av?

Tips til trenere og andre hensyn:

Bruk av avslappende musikk: Du kan også innlemme bruk av avslappende musikk under trening. Pass på at det bare er instrumentalmusikk, uten brå endringer som kan påvirke spenningsavslappingssekvensene. Spill den på et passende volum som gjør at deltakerne kan fortsette å høre stemmen din gjennom hele prosessen. Forsikre deg om at enheten den spilles på

fungerer som den skal og er tilstrekkelig ladet (om nødvendig) for å unngå avbrudd. Hvis du ønsker å utføre denne teknikken eksternt, kan du bruke konferanseapper som Skype eller Zoom for å lage en online økt for å få kontakt med deltakerne. Før du starter, må du kontrollere at mikrofonen og videoen fungerer. Eventuelle avbrudd i løpet av økten vil påvirke avslapningen til deltakerne. Hvis mulig, be traineene om å sette på kameraet slik at du kan se dem til enhver tid og overvåke deres holdning og engasjement.

2.2. Guidet visualisering

Oppgave: Øv avslapping gjennom fremkalling av avslappende scener, historier eller bilder som traineene forestiller seg når de presenteres muntlig av treneren.

Materialer: Ingen spesifikke materiale er nødvendig, selv om bruk av videoer eller lyd for å gjøre en mer ekte opplevelse anbefales. Bruk en stol, yogamatte eller noe for å myke opp gulvet for deltakerne om nødvendig.

Utførelse: Noen ganger er vår fantasi det eneste vi trenger for avslapning. Denne teknikken kan brukes av alle mennesker, bortsett fra døve hvis den ikke er tilpasset deres kapasiteter.

Denne teknikken utføres individuelt, så alle deltakere må følge instruksjonene gitt av treneren. Men selv om arbeidet er individuelt, kan det gjøres sammen med andre mennesker. Når traineene er komfortabelt plassert (liggende eller sitter i en sofa eller stol) be ham / henne om å lukke øynene og ta et dypt åndedrag. Start så med historien eller beskrivelsen av bilder. Denne historien kan handle om en avslappende dag på en strand, i en skog, en god utsikt, et godt minne ... La fantasien flyte! Husk at fortellingen må gjøres med en veldig langsom rytme, med lett ordforråd og rolig stemme. Vi anbefaler å ta små pauser under fortellingen for å la deltakeren forestille seg scenen. Mens du forteller, fokuser på kroppens følelser og integrer gjerne noen referanser til det: "føl kroppen din slappe av", "du føler deg rolig", "føl hvor avslappet du er", etc.

Som sagt tidligere, kan det være nyttig å bruke forskjellige lyder for å lage en komplett opplevelse og hjelpe praktikanter i fantasiprosessen. Nedenfor finner du to videoer som gjenskaper en strand- og en fjellopplevelse. Vær spesielt oppmerksom på fortellerens rytme og hvordan integrere kroppsfornelemelser:

- Strandopplevelse: <https://www.youtube.com/watch?v=vsxojd4aNdI>

- Fjellopplevelse: <https://www.youtube.com/watch?v=gW5CDMnLMMg>

Finn andre lydressurser som du også kan bruke i øvelsene dine eller for inspirasjon.

Varighet: ca.10 minutter

(Selv-) Evaluering: Forslag til spørsmål:

- Klarte du å slappe av under øvelsen?
- På en skala fra 0 til 10, hvor avslappet vil du si at du føler deg akkurat nå?
- Hvor vanskelig var det å forestille seg situasjonen?
- Har du tenkt på noe annet mens du slappet av og forestilte deg historien?

2.3. Progressiv muskelavslapping (PMR)

Oppgave: å oppnå dype nivåer av muskelavslapping ved å fokusere på spenningen og påfølgende avslapning av musklene

Materialer: Ingen spesifikke materialer er nødvendig, bare en stol eller yogamatte hvis deltakerne ikke kan legge seg ned på et hardt gulv.

Utførelse: Progressiv muskelavslappings (PMR) teknikk ble først introdusert av Edmund Jacobson. Muskelspenning er forbundet med aktivering, det vil si muskelkontraksjon er et signal på stress for kroppen vår. Dermed, hvis vi klarer å redusere muskelspenninger, vil vi kunne redusere denne spenningen i kroppen.

Prosedyren for å oppnå fullstendig avslapning innebærer å identifisere en muskelgruppe, spenne denne muskelen og deretter slappe den av. Ved å fokusere på endringen av følelser produsert av spenningsavslapping, og gjennom praksis, vil traineene kunne identifisere spenning og fortsette med muskelavslapping etter noen få minutter. Denne teknikken kan brukes av alle mennesker. Det kan imidlertid være en utfordring for døve og personer med fysiske funksjonsnedsettelse å følge denne praksisen dersom den ikke er tilpasset deres tilstand.

Denne teknikken utføres individuelt, så alle deltakere må følge instruksjonene gitt av treneren. Men selv om arbeidet er individuelt, kan det gjøres sammen med andre mennesker.

Prosedyre:

1. Presentere målet med teknikken til deltakerne: å oppnå fullstendig avslapning gjennom spenning og etterfølgende avslapning av kroppens forskjellige muskelgrupper. Det er nødvendig å advare deltakerne om at spenningen skal være lett uten å skade seg selv. I tillegg er det nødvendig å understreke å være oppmerksomme på følelsene av spenningsavslapping som de kan oppleve.
2. Be elevene om å plassere seg komfortabelt rundt i rommet, sitte på en stol, sofa eller ligge på gulvet. Be dem om å lukke øynene og ha de lukket under øvelsen (i tilfelle døve kan de utføre teknikken uten å lukke øynene slik at de kan følge instruksjonene)

3. Gi så traineene litt tid (ikke mer enn 1-2 minutter) til å slappe av i sin posisjon. Deltakerne bør påminnes om å inhalere sakte gjennom nesene og puste sakte ut gjennom munnen, og gjøre dette gjennom hele teknikken.
4. Begynn med teknikken. Traineene skal spenne og slappe av muskelgruppen som beskrevet av treneren. Spenningen skal vare rundt 5-10 sekunder, mens avslapningen skal vare mellom 15-20 sekunder. Følgende sekvens av muskelgrupper bør følges av treneren:

Øvre lemmer:

1. Dominerende hånd og underarm
2. Dominerende arm
3. Ikke-dominerende hånd og underarm
4. Ikke-dominerende arm

Hode og nakke:

1. Pannen.
2. Øyne
3. Munn og kjeve
4. Nakke

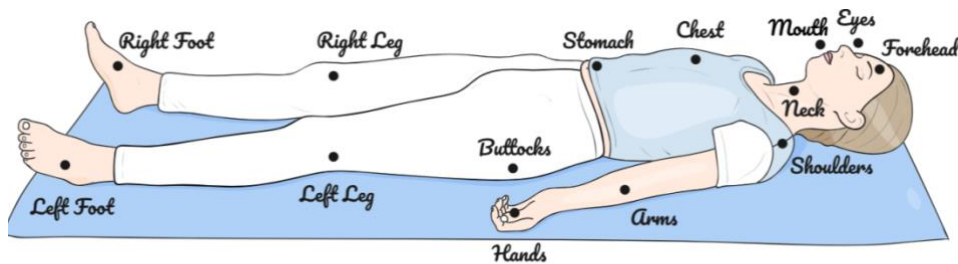
Overkropp:

1. Skuldre
2. Rygg- og skulderblad
3. Bryst

Underkropp:

1. Hofter og rumpe
2. Dominerende overben
3. Dominerende underben
4. Dominerende fot
5. Ikke-dominerende overben
6. Ikke-dominerende underben
7. Ikke-dominerende fot

[Here](#) kan du lære å utføre spenningene i de forskjellige muskelgruppene



Progressive Muscle Relaxation

Kilde: Bilde fra [Human Performance Resources by CHAMP](#)

4. For å konkludere, når alle muskelgruppene er jobbet med, tillat tid (ikke mer enn 1-2 minutter) for fullstendig avslapning, gjentar det som er forklart i punkt 3.
5. Variasjoner av øvelsen: Progressiv muskelavslapping (PMR) kan utføres med visse variasjoner, for eksempel i hvilken rekkefølge musklene er spent (fra armene til føttene, eller fra føttene til armene), måten musklene er spent osv.

[Here](#) finner du en beskrivelse av denne praksisen som kan hjelpe deg i implementeringen.

Legg merke til ordforrådet som brukes og hvordan du kan artikulere setningene.

Gruppering av muskelgruppene: Når deltakerne har praksis og er i stand til å observere resultater gjennom spenningsavslapping av hele sekvensen av muskler (de 18 foreslåtte ovenfor), kan muskelgruppene grupperes på en slik måte at flere spennes samtidig og treningstiden reduseres. På denne måten kan denne øvelsen i fremtiden utføres med bare en sekvens på 7 muskelgrupper og, når den er mestret, med en sekvens på 4 grupper. Dette reduserer implementeringstiden i fremtidige leksjoner.

Varighet: ca.20 minutter. Den første økten kan ta lengre tid på grunn av mangel på praksis. Etter hvert som deltakerne klarer å identifisere spenningsavslappingsfølelsene, kan denne teknikken reduseres i tid ved å gruppere muskelgruppene slik de presenteres før.

(Selv-) Evaluering: Forslag til spørsmål:

- Klarte du å slappe av under øvelsen?
- La du merke til avslapningen i hver muskel?
- På en skala fra 0 til 10, hvor avslappet vil du si at du føler deg akkurat nå?

Tips og andre hensyn:

Bruk av avslappende musikk: Du kan også innlemme bruk av avslappende musikk under trening.

Pass på at det bare er instrumentalmusikk, uten brå endringer som kan påvirke spenningsavslappingssekvensene. Spill den på et passende volum som gjør at deltakerne kan fortsette å høre stemmen din gjennom hele prosessen. Forsikre deg om at enheten den spilles på fungerer som den skal og er tilstrekkelig ladet (om nødvendig) for å unngå avbrudd. Hvis du ønsker

å utføre denne teknikken eksternt, kan du bruke konferanseapper som Skype eller Zoom for å lage en online økt for å få kontakt med deltakerne. Før du starter, må du kontrollere at mikrofonen og videoen fungerer. Eventuelle avbrudd i løpet av økten vil påvirke avslapningen til deltakerne. Hvis mulig, be traineene å sette på kameraet slik at du kan se dem til enhver tid og overvåke deres holdning og engasjement.. Anbefal dem også å finne et komfortabelt og rolig sted for å unngå distraksjoner.

2.4. Tilpasset yoga



Kilde: Bilde fra [Hith Yoga](#)

Oppgave: praktiser tilpasset yoga.

Materialer: Yoga matte, en stol.

Utførelse: Tilpasset yoga er en mulighet for funksjonshemmede til å fortsette å trene mens de tar hensyn til deres begrensninger og samtidig kontrollere pusten og kroppsformemmelsene for å oppnå en tilstand av fullstendig avslapning. Yoga kombinerer fysisk og mental trening, noe som gjør den perfekt for å jobbe med kropp og sjel samtidig, og for den perfekte balansen og velvære. Men det handler ikke bare om umulige posisjoner utført som filmer og sosiale medier gjenspeiler, mange yogastillinger - eller asanas - og bevegelser kan tilpasses slik at alle kan praktisere det, selv funksjonshemmede.

Denne teknikken kan brukes av alle mennesker ved å tilpasse stillinger og bevegelser til deres begrensninger. Ikke bekymre deg hvis du aldri har deltatt i eller gjennomført en yogaklasse før,

nedenfor presenterer vi noen enkle stillinger for å jobbe med funksjonshemmede som du kan inkludere i leksjonen. Før du starter sekvensen, vær sikker på at alle har plass til å gjøre det, og at de kan se og lytte til deg godt. Du kan også starte med noen dype åndedrag før du går inn i øvelsen av stillingene. Vær spesielt nøye med rytmen; Led økten veldig sakte og rolig slik at alle kan utføre hver bevegelse trygt og jevnt.

Fjellstilling: Dette er en av de enkleste stillingene for nybegynnere, men med mange fordeler. Mens du står, plasser armene på sidene av kroppen din, men ikke rør den. Når du inhalerer, løft armene til håndflatene er over hodet og peker mot himmelen. Hold stillingen mens du puster og begynn å senke armene mens du puster ut. Gjenta denne sekvensen sakte 5 ganger.

Eksempel på hvordan du gjør fjellstillingen, [klikk her](#)

Denne stillingen kan også sitteltilpasses. Klikk [her](#) for å se et eksempel på hvordan du gjør det.

Cat-Cow holdning: Denne stillingen er faktisk en veksling av to andre stillinger: Katt og ku holdning. Se på bildene for å få en ide om hvordan du plasserer deg. Pass på at håndleddene er under skuldrene og knærne er under hoftene. Fingrene dine skal være rette og hodet i nøytral stilling. Begynn med å gjøre kuposituren: pust inn mens du fører magen til matten, som vist på bildet. Deretter, når du puster ut, trekk magen mot ryggraden ved å runde ryggen for å gjøre kattens positur. Bøy hodet mot gulvet, uten å tvinge haken. Gjenta denne sekvensen sakte 5 ganger.



Source: Images taken from: [Everyday Yoga](#)

For et eksempel på hvordan du gjør Cat-Cow-stillingen, [klikk her](#)

Denne stillingen kan også sitteltilpasses. Klikk [her](#) for å se et eksempel på hvordan du gjør det.

Nedadgående hundestilling: Dette er en av de mest kjente stillingene eller asanas. Gå på hender og knær, i alle fire posisjoner. Knærne dine skal være like under hoftene og håndleddene litt forbi skuldrene. Når du inhalerer, løft hoftene tilbake til en omvendt V-form med kroppen din.

Oppretthold lengden på ryggen selv om du trenger å løsne bena, etter hvert som du trener, vil du bli mer fleksibel i denne stillingen. Hold denne stillingen gjennom flere åndedrag og kom tilbake til alle fire posisjonene. Gjenta denne sekvensen sakte 5 ganger.



Kilde: Bilde fra [EkhartYoga](#)

For et eksempel på hvordan du gjør nedadgående hundestilling, [klikk her](#)

Husk at hver av disse stillingene kan endres mer eller mindre slik at alle mennesker i rommet kan gjøre det. Før du starter er det viktig at du kjenner traineene dine og deres begrensninger, dette vil hjelpe deg med å velge hvilke stillinger som er best. Veiled dem gjennom enhver bevegelse, ikke bare med lyden av stemmen din (ekstremt viktig for eksempel for blinde), men med ditt eget bilde (ekstremt viktig for døve).

Yoga stopper ikke her! Hvis du vil lære flere stillinger som kan gjøres med funksjonshemmede, se på disse sidene:

- Mind Body Solutions Hub: <https://www.youtube.com/channel/UCwtArbWLMokFCRzcko7mGGQ>
- Yoga On The Path Towards Wellness: <https://www.youtube.com/c/YogaonthePath>
- YOGATX: <https://www.youtube.com/c/yogatx/featured>

Varighet: Ca. 15 minutter. Mer tid vil være nødvendig hvis du legger til andre stillinger i den foreslåtte sekvensen.

(Selv-) Evaluering: Forslag til spørsmål:

- Klarte du å slappe av under øvelsen?
- La du merke til avslapningen i hver muskel?
- På en skala fra 0 til 10, hvor avslappet vil du si at du føler deg akkurat nå?
- Har du noen gang praktisert denne yogaøvelsen for å slappe av?
- Med hvilken holdning slappet du mest av? Hvorfor?

Tips og andre hensyn:

Bruk av avslappende musikk: Bruk gjerne avslappende musikk mens du praktiserer yoga, det vil øke følelsen av avslapning hos traineene.

2.5. Musikk, følelser og maling

Oppgave: å fremme avslapning, fremkalle positive og avslappende følelser gjennom musikk, for å oppnå avslapning.

Materiell: Elektronisk enhet for å spille musikk, fire ark eller lerret per deltaker, farger, stoler og bord.

Uførelse:

Musikk brukes ikke bare som et element for personlig nytelse, men bruken i terapeutiske aktiviteter (musikkterapi) gir flere fordeler som fremme av velvære, stresskontroll, forbedring av kommunikasjon og uttrykk for følelser, blant andre. Dette er spesielt viktig for personer med en slags funksjonshemming som autisme, som gjennom musikk klarer å kanalisere sine følelser og finne en ny måte å uttrykke seg på. Nedenfor er en enkel workshop du kan følge for å oppnå avslapning ved hjelp av ulike typer musikk mens du maler.

Denne teknikken kan brukes av alle mennesker. Det kan imidlertid være en utfordring for personer med døve og fysiske funksjonsnedsettelse å følge noen sider ved praksisen dersom den ikke er tilpasset deres tilstand.

Denne workshopen vil fokusere på uttrykk av følelser gjennom maleri, veilede disse følelsene gjennom musikk. Denne musikalske guiden lar deg oppnå avslapping hos deltakerne, siden du i utgangspunktet vil starte med å spille en mer energisk musikk, som vil gi en tilstand av aktivisering av individet, og etter hvert som økten utvikler seg, vil en mykere og mer avslappende musikk gi avslapning. Før du begynner, velg fire sanger som har forskjellige energier, fra veldig energisk til veldig avslappende. Som sagt tidligere, bør rekkefølgen starte med den mest energiske og slutte med den mest avslappende.

Til å begynne med, presentere aktiviteten til traineene. Introduser materialene og angi at for hver sang, bør de fokusere på sine følelser og prøve å tegne eller male det som kommer i tankene deres. For hver sang må de bruke et annet lerret. Når det er forklart, begynn med å spille musikken. Når hver sang er ferdig, gi litt tid, men ikke for mye, for traineene til å få et nytt lerret.

Nedenfor finner du noen tegneeksempler på et lignende verksted utført av Miriam Paternoster, en kunstlærer på en ungdomsskole i Nord-Italia, og publisert i Arte Scuola, ved hjelp av sanger som representerer ro (venstre), sinne (senter) og glede (høyre):



Source: All images taken from: [Arte a Scuola](#)

Varighet: ca.10 minutter.

Evaluering: Forslag til spørsmål:

- Klarte du å slappe av under øvelsen?
- På en skala fra 0 til 10, hvor avslappet vil du si at du føler deg akkurat nå?
- Følte du deg mer avslappet etter hvert som sangene endret seg?
- Hvordan endret tankene dine seg i løpet av sangene?
- Hva representerer tegningene dine?
- Hva tenker du om det?

Hvis alt går bra, vil hver tegning representere forskjellige stadier av følelser som er mer positive og avslappende i det endelige lerretet. Å ha en samtale om det ville øke følelsene av avslapning og realisering av traineene.

Kilder /videre lesning / ressurser

1. *Adaptive Yoga Live. (Consulted on 21 July 2022). Adaptive Yoga Live. Available at: <https://adaptiveyogalive.com/>*
2. *American Music Therapy Association (AMTA). (Consulted 27 July 2022). What is Music Therapy? Available at: <https://www.musictherapy.org/about/musictherapy/>*
3. *American Music Therapy Association (AMTA). (Consulted 27 July 2022). Fact Sheets for Music Therapy with Individual Populations. Available at: <https://www.musictherapy.org/research/factsheets/>*

4. *Centre for Clinical Interventions. (Consulted on 19 July 2022). Progressive Muscle Relaxation. Available at: <https://www.cci.health.wa.gov.au/-/media/CCI/Mental-Health-Professionals/Panic/Panic---Information-Sheets/Panic-Information-Sheet---05---Progressive-Muscle-Relaxation.pdf>*
5. *Centro de Documentación & Estudios SIIS Dokumentazio eta Ikerketa Zentroa y Fundación Eguía-Careaga Fundazioa. (2011). Buenas prácticas en la atención a personas con discapacidad. Available at: https://sid-inico.usal.es/idocs/F8/FDO26169/estrategias_reactivas.pdf*
6. *Cioffredi & Associates Physical Therapy. (22 August 2021). Learn the Diaphragmatic Breathing Technique. YouTube. Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=kgTL5G1ibIo>*
7. *Cogentica. (Consulted on 21 July 2022). 3 Beginner-Friendly Yoga Poses for Disabled People. Available at: <https://www.cogentica.com/beginner-friendly-yoga-poses/ECL>. (20 May 2020). Ways to manage anxiety for adults with learning disabilities and autism. Available at: <https://www.ecl.org/about/latest-news/blog/ways-to-manage-anxiety-for-adults-with-learning-disabilities#activity-1-breathing-exercises>*
8. *EkhartYoga. (Consulted on 21 July 2022). Downward Dog Pose - Adho Mukha Svanasana. Available at: <https://www.ekhartyoga.com/resources/yoga-poses/downward-facing-dog-pose>*
9. *Everyday Yoga. (Consulted on 21 July 2022). How to Do Cat-Cow Pose in Yoga. Available at: <https://www.everydayyoga.com/blogs/guides/how-to-do-cat-cow-pose-in-yoga>*
10. *Ezrin, S. (18 November 2021). Adaptive Yoga Is Proof That Yoga Is for Everyone. Healthline. Available at <https://www.healthline.com/health/fitness/adaptive-yoga#what-it-is>*
11. *Flaticon (Consulted on 17/08/2022). @flaticon. Freepick. Available at: <https://www.freepik.es/autor/flaticon>*
12. *Fowler, P. (17 January 2022). Breathing Techniques for Stress Relief. WebMD. Available at: <https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-relief-breathing-techniques>*
13. *Health2 Coaching. (Consulted on 17 August 2022). Breathing Chart. Photography available at: https://www.pinterest.es/pin/608267493401111979/sent/?invite_code=26b7a592219f40cdbf-aa2049f1496394&sender=716776234352275280&sfo=1*
14. *Hith Yoga. (16 January 2020). Tadasana or Mountain Pose – Steps and benefits. Available at: <https://www.hithyoga.com/tadasana-mountain-pose/>*

15. *Uniformed Services University of the Health Sciences (USU) & Consortium for Health and Military Performance (CHAMP, Human Performance Resources)*. (9 May 2022). *Everything you need to know about progressive muscle relaxation to boost your well-being and optimize performance*. Available at: <https://www.hprc-online.org/social-fitness/family-optimization/everything-you-need-know-about-progressive-muscle-relaxation>
16. *Jacobson, E. (1925). Progressive Relaxation. The American Journal of Psychology, 36(1), 73-87*. Available at: https://www.jstor.org/tc/accept?origin=%2Fstable%2Fpdf%2F1413507.pdf&is_image=False
17. *Jacoby Zoldan, R. (17 January 2022). 7 Beginner Yoga Poses to Get You Through Your First Class. Daily Burn*. Available at: <https://dailyburn.com/life/fitness/beginner-yoga-poses-positions/>
18. *Johnson, J. (27 May 2020). What to know about diaphragmatic breathing. Medical News Today*. Available at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/diaphragmatic-breathing>
19. *Leherer, P.M., Woolfolk, R.L. & Sime, W.E. (2007). Principles and Practice of Stress Management. New York: The Guilford Press*.
20. *Martin, L. (8 August 2021). What is progressive muscle relaxation (PMR)? Medical News Today*. Available at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/progressive-muscle-relaxation-pmr>
21. *MentalHelp.net. (Consulted on 20 July 2022). Visualization and Guided Imagery Techniques for Stress Reduction*. Available at: <https://www.mentalhelp.net/stress/visualization-and-guided-imagery-techniques-for-stress-reduction/>
22. *Mind Body Solutions. (Consulted on 21 July 2022). The Hub – Mind Body Solutions. YouTube*. Available at: <https://www.youtube.com/channel/UCwtArbWLMokFCRzcko7mGGQ>
23. *Paternoster, M. (19 April 2022). Colors, music, and emotions: online learning & teaching. Arte a Scuola*. Available at: <https://arteascuola.com/2020/04/colors-music-and-emotions-on-line-activity/>
24. *MusicWorx. (Consulted 27 July 2022). 5 Ways to use creative arts in music therapy*. Available at: <https://musicworxinc.com/2021/06/21/5-ways-to-use-creative-arts-in-music-therapy/>
25. *NCHPAD. (Consulted on 21 July 2022). Yoga for Individuals with Disabilities*. Available at: <https://www.nchpad.org/295/1834/Yoga~for~Individuals~with~Disabilities>

26. NorthShore University Health System. (18 December 2018). *Take It Easy: The Benefits of Relaxation*. Available at: <https://www.northshore.org/healthy-you/benefits-of-relaxation/>
27. Nunez, K. (10 September 2020). *The Benefits of Guided Imagery and How To Do It*. Healthline. Available at: <https://www.healthline.com/health/guided-imagery>
28. Ochsner Health. (30 September 2021). *8 Minute Mountain Meditation | Guided Imagery*. YouTube. Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=gW5CDMnLMMg>
29. O'Donohue, W, Fisher, J. E. & Hayes, S.C. (2003). *BEHAVIOUR THERAPY: Applying Empirically Supported Techniques in Your Practice*. John Wiley & Sons, Inc. ISBN: 0-471-23614-4.
30. Piedmont Yoga Community. (Consulted on 21 July 2022). *Class videos*. Available at: <https://piedmontyogacommunity.org/videos>
31. Psychology Tools. (Consulted on 19 July 2022). *Progressive Muscle Relaxation*. Available at: <https://www.psychologytools.com/resource/progressive-muscle-relaxation/>
32. Reif Counseling Services. (Consulted on 19 July 2022). *What my counselling clients with Intellectual Disabilities tell me about learning to 'breathe deep'*. Available at: <https://rosereif.com/teach-deep-breathing-to-people-with-intellectual-disabilities/>
33. *Relaxing Ambient Soundscapes*. (8 May 2020). *15 Minute Guided Visualization Meditation, Guided Imagery Meditation Relaxation Exercise*. YouTube. Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=vsxojd4aNdI>
34. Soul Strong Yoga. (12 March 2022). *Getting Started With Chair Yoga For Beginners, Seniors, And All People!* Available at: <https://www.soulstrongyogatx.com/oldblog/category/Yoga+Asana>
35. Student Wellness Centre. Dartmouth. (Consulted on 20 July 2022). *Guided Imagery & Visualization*. Available at: <https://students.dartmouth.edu/wellness-center/wellness-mindfulness/mindfulness-meditation/guided-audio-recordings/guided-imagery-visualization>
36. Therapist Aid LLC. (Consulted on 19 July 2022). *Progressive Muscle Relaxation Script*. Available at: <https://www.therapistaid.com/worksheets/progressive-muscle-relaxation-script.pdf>
37. Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbacher, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). *Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation*. *Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM*, 2021, 5924040. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>

38. West, M. (20 April 2022). *What to know about guided imagery. Medial News Today.*
Available at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/guided-imagery>
39. Wong, C. (14 July 2021). *What Is Music Therapy?. Very Well Mind.* Available at:
<https://www.verywellmind.com/benefits-of-music-therapy-89829>
40. https://www.youtube.com/watch?v=cmrHLFtJM_8
41. <https://www.youtube.com/watch?v=NQ3Cxs3Ljhw>
42. <https://www.youtube.com/watch?v=kqnua4rHVVA>
43. <https://www.youtube.com/watch?v=kqnua4rHVVA>
44. <https://www.youtube.com/watch?v=EC7RGJ975iM>
45. <https://www.musictherapy.org/research/factsheets/>
46. <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=kgTL5G1ibIo>
47. <https://rosereif.com/teach-deep-breathing-to-people-with-intellectual-disabilities/>
48. <https://students.dartmouth.edu/wellness-center/wellness-mindfulness/mindfulness-meditation/guided-recordings/guided-imagery-visualization>
49. <https://www.youtube.com/watch?v=vsxojd4aNdI>
50. <https://www.youtube.com/watch?v=gW5CDMnLMMg>
51. <https://www.cci.health.wa.gov.au/-/media/CCI/Mental-Health-Professionals/Panic/Panic---Information-Sheets/Panic-Information-Sheet---05---Progressive-Muscle-Relaxation.pdf>
52. <https://www.therapistaid.com/worksheets/progressive-muscle-relaxation-script>
53. <https://www.psychologytools.com/resource/progressive-muscle-relaxation/>

3 Emne - Friluftsliv

Beskrivelse av emne	Med friluftsliv menes fritidsaktiviteter som foregår i naturlige omgivelser og gagnar kropp, sinn og/eller ånd. Eksempler er fotturer, fiske, ski, snøscooterkjøring og dyreliv. Friluftsliv kan overlappe med konkurransedyktige utendørsaktiviteter som orientering eller skirenn. Utendørs- og opplevelsesaktiviteter er hovedsakelig ikke-konkurransedyktige og tilbyr alternative måter å nyte en sunn tilnærming til rekreasjon og friluftsliv. Friluftsliv- og opplevelsesaktivitetene har mange koblinger til geografipensumet.
Mål	Målet med friluftsliv for god folkehelse handler om å legge forholdene til rette for regelmessig fysisk aktivitet i natur- og kulturlandskap. Øk trivsel og fysisk aktivitetsnivå.
Målgrupper	Personer innenfor det høyt fungerende autismespekteret i henhold til DSM5 (American Psychiatric Association's Diagnostic and Statistical Manual, femte utgave)
Oppnådd kompetanse	Kunnskap om hvordan friluftsliv kan forbedre din psykiske helse og fysiske form, og dermed få mer livstilfredshet. Selvutvikling, bedre psykisk helse, bedre forståelse av hvordan vi kan utnytte naturen rundt oss.
Materialer og utstyr	Alt du bestemmer deg for å bruke finnes ute i naturen som er en naturlig del av flora/fauna. Kanskje en pose, kurv eller ryggsekk å samle tingene i. Førstehjelpsutstyr
Omgivelser	Utendørs
Varighet	1 Time-3 timer- avhengig av didaktiske metoder og gruppefunksjon
Vurderingsform	Muntlige tilbakemeldinger fra deltakerne etter leksjonen (hvis de er i stand til det - om ikke en vurdering på stedet av deres nivå av deltakelse kan gjøres) med følgende vurderingskriterier: 1. Var aktiviteten morsom og engasjerende? 2. Hadde aktiviteten et sluttprodukt som ble ferdigstilt? 3. Er dette noe de ønsker å gjøre en gang til?

3 Emne: Friluftaktiviteter, metoder

3.1. Gatekunst



Source: Photo taken by authors

Oppgave:

Å uttrykke seg gjennom kunst og skape noe som kan være mer eller mindre permanent og godt for andre å se.

Utførelse:

I denne aktiviteten vil deltakerne lage sin gatekunst på et godkjent sted, som du har identifisert, som er egnet for maling eller sprøyting av maling. Det kan være en vegg på et privat skur, skole, samfunnsbygg eller hvor det er mulig å male eller spraye på veggen. Den beste måten å gjøre det på er å skissere en liten idé på papir og deretter overføre den til en større overflate, i løpet av hovedaktiviteten. Hvis det ikke finnes noe egnet sted, kan det gjøres på en stor bevegelig treflate eller et stort hvitt laken/sengeteppe. Forbered gruppen ved å lage noen enkle papirskisser av hva de skal male etterpå. Ta med utstyr og skisser til et passende sted planlagt på forhånd og begynn å male skissene i et større format. Det kan være greit å fortelle litt om graffitiens historie for eksempel, eller ha en gjennomgang av fargebruken.

Oppnådd kompetanse

Selvtilfredshet ved å produsere kunst

Materialer og utstyr

Penn, papir, betong/tre utendørs maling eller akrylmaling kan fungere enkelte steder, blyanter, bøtter med vann, forkle eller lignende for å beskytte klær, egnede hansker, børsterengjøringsvæske/whitespirit.

Risikovurdering for denne aktiviteten

1. Bruk maling som er vannbasert
2. Bruk gamle klær under forkleet slik at dyre klær ikke blir ødelagt av maling
3. Sørg for at det er passende gjerder rundt deltakerne hvis aktiviteten skjer nær en vei eller sykkelsti.

3.2. Utendørs Yoga



Source: Photo taken by authors

Arbeidsoppgave: Øke trivsel og fysisk aktivitetsnivå

Utførelse:

Før du begynner på en yogaøkt, er det viktig å være klar over hva yoga er. Vi forklarer nøyte at det ikke har noe med prestasjon å gjøre. Vi må også vise at alle gjør yoga i samsvar med kroppen sin og at man ikke overskrider grensene. Yoga handler om å lytte til kroppen og finne verktøy som kan virke helbredende for den enkelte og i grupper. Gjennom yoga kan alle mennesker komme sammen på et nivå der de får lov til å møtes på like vilkår. På den måten kan de bygge relasjoner med hverandre basert på forståelse og aksept.

Å praktisere yoga har tilsynelatende positive effekter på kroppen, da det omfavner hele mennesket og skaper balanse i kropp og sjel. Psykiske og fysiske sykdommer handler ofte om blokkeringer i systemet. Yoga handler om å prøve å bygge sunne levevaner gjennom et sett med øvelser. Flere studier viser effekt av yoga på livskvalitet via økt trivsel, mindfulness og selvmedfølelse, samt redusert stress, angst og depresjon (Catherine Woodyard, 2011, Bazzano et al., 2017). I denne modulen vil vi utføre det ute.

Dette er en utendørs fysisk aktivitet som alle kan delta på. Det handler om å komme så tett på naturen og seg selv som mulig. Dette kan gjøres i en park, ved strandpromenaden på en ujevn overflate, på stranden, på toppen av et fjell eller dypt inne i en skog - hvor treneren ser et egnet sted utendørs.

Treneren kan velge stillingene. Du kan også kombinere dette med hug-a-tree-aktiviteten (Shinrin-Yoku).

Shinrin-Yoku er en evidensbasert metode for å støtte helse og velvære gjennom nær kontakt med skog og andre naturlige miljøer.

Hvordan det gjøres finner du her: <https://www.youtube.com/watch?v=hR4LS68QUvg>

Oppnådd kompetanse: Kunnskap om hvordan yoga kan forbedre din mentale helse og fysiske form, og dermed få mer livstilfredshet.

Retningslinjer for helse og sikkerhet

1. Vurder alltid de potensielle farene i området du velger.
2. Når du har identifisert mulige farer, må du forstå hvem som kan bli skadet og hvordan, for eksempel "studenter som bruker graveutstyr", "ujevnt terreng som kan skade noen i rullestol etc"
3. Etter å ha identifisert farene og vurdert hvem som kan bli skadet og hvordan, tenker du på hvordan du kan beskytte personene mot skade. Farene kan enten fjernes helt eller risikoen kontrolleres slik at skaden blir usannsynlig.
4. Skriv farene ned og lag en plan for hvordan du kan eliminere dette i tilfelle problemer faktisk oppstår.
5. Disse aktivitetene vil skje i forskjellige omgivelser, så hver gang vil trenge en egen risikovurdering.

Risikovurdering for denne aktiviteten

- Insekter/hunder, dvs. allergier, angrep
- Vær, dvs. regn, stormer, lyn
- Bier stikk
- Farlige planter
- Sollys og ultrafiolette stråler
- Fallende trær
- Potensialet for studenter å skade seg selv eller andre under visse stillinger
- Strekk, forstuinger, overanstrengelse og kramper fra visse øvelser

- Spesielle behov for studenter og de unike risikoene de kan møte, dvs. medisinske tilstander eller funksjonshemninger

3.3. Land kunst



Source: Photo taken by authors

Oppgave: Øke bevisstheten om menneskets forhold til naturen.

Utførelse:

Land art handler om å bruke naturen og prosessene i naturen som en del av et kunstverk eller å bruke jordarbeid til å uttrykke seg. Prosjekter relatert til land art blir ofte gjort i løpet av en kort tidsramme på 2-4 timer, hvor vi former eller lager symboler i snø, felt eller sand, eller samler materialer fra naturen og lager kunst fra disse materialene. Det kan også være holdbare konstruksjoner som tåler vær og vind i lengre perioder.

Kreativ kunstaktivitet utendørs ved å bruke det vi finner rundt oss.

I denne aktiviteten vil du ta gruppen til et område du har valgt på forhånd og lete etter potensial for inspirasjon for å lage «land art».

Du introduserer ideen og et eksempel på et stykke land art du har produsert selv som et eksempel å gå fra. Deretter sprer gruppen seg ut og begynner å samle materialer i henhold til deres ønsker og

evner. Gi dem rundt 30-40 minutter til å samle det de vil bruke, og samle deretter alle på et sted du ønsker hvor hver og en skal lage sitt eget kunstverk

Oppnådd kompetanse: Selvutvikling, bedre psykisk helse, bedre forståelse for hvordan vi kan utnytte naturen rundt oss.

Materialer og utstyr:

Alt du bestemmer deg for å bruke finnes ute i naturen som er en naturlig del av flora/fauna.

Kanskje en pose, kurv eller ryggsekk å samle tingene i. Førstehjelpsutstyr.

Teoretiske leksjoner:

Det er mulig å diskutere historien om hvordan menneskeheten pleide å uttrykke seg ved hjelp av materialer de fant i naturen. Eksempler på dette er Nazcalinjene i Peru eller Great Serpent Mound i Ohio, USA.

Varighet: 1 Time-2 timer- avhengig av didaktiske metoder og gruppefunksjon

Retningslinjer for helse og sikkerhet

1. Vurder alltid de potensielle farene i området du velger
2. Når du har identifisert evt. farer, må du forstå hvem som kan bli skadet og hvordan, for eksempel "studenter som bruker graveutstyr", "ujevnt terreng som kan skade noen i rullestol etc"
3. Etter å ha identifisert farene og vurdert hvem som kan bli skadet og hvordan, tenker du på hvordan du kan beskytte personene mot skade. Farene kan enten fjernes helt eller risikoen kontrolleres slik at skaden er usannsynlig.
4. Skriv farene ned og lag en kort plan for hvordan du kan eliminere dette i tilfelle problemer oppstår.
5. Disse aktivitetene vil skje i forskjellige omgivelser, så hver gang vil ha en egen risikovurdering, og det må gjennomføres før hvert nytt område treneren velger.

Risikovurdering for denne aktiviteten

- Insekter/hunder, dvs. allergier, angrep
- Vær, dvs. regn, stormer, lyn
- Bier stikk
- Farlige planter
- Sollys og ultrafiolette stråler
- Fallende trær
- Muligheter for at folk skader seg selv eller andre i innsamlingsfasen

3.4. Kranser av naturlige materialer



Source: Photo taken by authors

Oppgave: Oppdag nytte av funn i naturen ved naturvandring og lag noe de kan bruke som dekorasjon i hjemmet.

Utførelse: Denne aktiviteten handler om å lage en krans av plantematerialer du finner i parken eller skogen. Denne aktiviteten passer for alle årstider. Du bruker bare de naturlige materialene som er i naturen på den tiden av året. Det er mulig å lage en dørkrans, en blomsterkrans til håret eller en blomsterdekorasjon. Gå ut og finn et sted i skogen, langs sjøen eller på en plen i en park. Finn naturlige materialer underveis eller fra områdene rundt og lag deg en krans. Fundamentet kan være fra resirkulert papp, fleksible grener eller noe ferdiglagd som kan kjøpes i butikken.

Fest gjenstandene de plukker til fundamentet med wire eller biologisk nedbrytbart tau.

Oppnådd kompetanse: Selvutvikling, bedre psykisk helse, bedre forståelse for hvordan vi kan utnytte naturen rundt oss.

Materialer og utstyr:

Alt du bestemmer deg for å bruke finnes ute i naturen som en naturlig del av flora/fauna.

Kanskje en pose, kurv eller ryggsekk å samle tingene i.

Metalltråd eller biologisk nedbrytbart tau for festing av materialer, saks eller metallkutter, førstehjelpsutstyr.

Retningslinjer for helse og sikkerhet:

1. Vurder alltid de potensielle farene i området du tar velger
2. Når du har identifisert evt. farer, må du forstå hvem som kan bli skadet og hvordan, for eksempel "studenter som bruker graveutstyr", "ujevnt terreng som kan skade noen i rullestol etc"
3. Etter å ha identifisert farene og vurdert hvem som kan bli skadet og hvordan, tenker du på hvordan du kan beskytte personene mot skade. Farene kan enten fjernes helt eller risikoen kontrolleres slik at skaden er usannsynlig.

4. Skriv farene ned og lag en kort plan for hvordan du kan eliminere dette i tilfelle problemer oppstår.
5. Disse aktivitetene vil skje i forskjellige omgivelser, så hver gang vil ha en ny risikovurdering, og det må gjennomføres før hvert nytt område treneren velger.

Risikovurdering for denne aktiviteten

- Insekter/hunder, dvs. allergier, angrep
- Vær, dvs. regn, stormer, lyn
- Bier stikk
- Farlige planter
- Sollys og ultrafiolette stråler
- Fallende trær
- Muligheter for at folk kan skade seg selv eller andre i oppsamlingsfasen eller skjæretråd/taufasen

3.5. Sosialt møte ved bålet



Source: Photo taken by authors

Utførelse:

Denne aktiviteten tar for seg de sosiale aspektene ved å samles rundt bålet.

Mange vet at bålet er det sentrale knutepunktet for camping. Likevel er det mange som aldri har opplevd dette. Dag eller natt samles alle for varmen fra bålet og nyter stemningen i flammene for en vennlig samtale, grilling eller bare for å se på bålet. Mange steder eller parker har egne områder hvor det er mulig å tenne opp bål, eller du kan finne steder hvor folk enkelt kan lage bål uten godkjenning fra myndighetene. Så lenge tømmerstokkene brenner, glemmes prøvelsene med et hektisk liv. Hvordan øker sosialiseringen ved å sitte rundt bålet? Mennesker er sosiale skapninger;

Vi må være koblet sammen for å være lykkelige og sunne. I vår avslappede tilstand er det mer sannsynlig at vi skaper positive samtaler, finner felles interesser og hjelper andre.

Tenn bålet og gjør klar sitteplassene rundt – enten bærbare stoler eller tømmerstokker fra området. Når bålet er tent, plasserer alle seg komfortabelt rundt. Det finnes flere alternativer for underholdning og ideer for sosial inkludering. Velg den som er mest aktuell for din gruppe eller situasjon:

- Spill [MAFIA](#)
- [Grill pølser med pinne brød](#)
- Marshmallow smelter over bålet
- Historiefortelling (velg skumle historier / urbane legender eller noe morsomt)
- Stjernekiping (kveldsaktivitet i mørket hvis nærområdet ikke skaper for mye lysforurensning)
- Sannhet eller løgn, der alle forteller et faktum om seg selv som enten er sant eller usant, og de andre gjetter. Alle etter tur.
- Og uansett hvilken aktivitet du finner passende for gruppen din

Mål: Fremme prososial atferd, føle seg inkludert i en gruppe og redusere blodtrykk og stress/angst

Oppnådd kompetanse: Øke sosial kompetanse og bevissthet om friluftslivets fortrinn

Materialer og utstyr:

Steiner til å ha rundt bålet, ved nok i 2-4 timer (som kan være fra 2-3 sekker), fyrstikker/lightere, noe å starte opptenning med, for eksempel papir eller startbriketter, bærbare stoler eller tømmerstokker å sitte på, brannslukningsapparat, førstehjelpsutstyr.

Retningslinjer for helse og sikkerhet

1. Vurder alltid de mulige farene i området du velger
2. Når du har identifisert en rekke farer, må du forstå hvem som kan bli skadet og hvordan, for eksempel "studenter som bruker graveutstyr", "ujevnt terreng som kan skade noen i rullestol etc"
3. Etter å ha identifisert farene og vurdert hvem som kan bli skadet og hvordan, tenker du på hvordan du kan beskytte personene mot skade. Farene kan enten fjernes helt eller risikoen kontrolleres slik at skaden er usannsynlig.
4. Skriv farene ned og lag en kort plan for hvordan du kan eliminere dette i tilfelle problemer faktisk oppstår.
5. Disse aktivitetene vil skje i forskjellige omgivelser, så hver gang vil ha en egen risikovurdering, og det må gjennomføres før hvert nytt område treneren velger.

Risikovurdering for denne aktiviteten

Forholdsregler:

Ideelt sett bør et bål lages i en brannring av steiner.

Rydd ut et bredt sirkulært område (10 'diameter) av brennbart rusk, slik at gnister og glør ikke vil antenne området utenfor brannen.

Unngå å bygge bål under hengende grener.

Ha vann i nærheten for å slukke en brann ute av kontroll.

Ha med en spade for å kvele en ukontrollert brann.

Hold brannen så liten som mulig – avhengig av behov.

Ikke la et bål stå uten tilsyn.

Forbrenninger ved å komme i nærkontakt med vedfyring

Røyk fra brannen som kommer inn i lungene og utløser astmasymptomer

Ha alltid en bøtte med vann eller brannslukningsapparat klar

3.5. “Bean bag” kasting



Source: Photo taken by authors

Utførelse:

Dette spillet er også kjent som cornhole, poser og bag kasting. Dette er et spill der spillere eller lag bytter på å kaste stoffbønneposer på et hevet, vinklet Brett med et hull i den borte enden. Målet med spillet er å score poeng ved enten å lande en pose på brettet (ett poeng) eller treffe en pose gjennom hullet (tre poeng). Dette er et utendørs spill hvor deltakerne konkurrerer og kaster poser med bønner mot et tillaget mål og scorer poeng. Normalt plasseres to bønneposebrett overfor hverandre, rundt 10-20 meter fra hverandre.

En bønneposekamp er delt inn i omganger (eller rammer). Hver spiller eller lag vil kaste sine fire poser under hver omgang. Hvordan posene kastes avhenger av hvilket format som spilles: singler (1 mot 1), double (2 mot 2) eller mannskap (4 mot 4).

I single (1 mot 1) kaster begge spillerne sine fire poser, vekslende kast mellom de to spillerne. Etter at alle åtte posene er kastet, går begge spillerne til motsatt brett for å telle poengsummen. For å begynne neste omgang, snur begge spillerne seg for å kaste på det andre brettet på samme måte.

I double (2 mot 2) står en partner fra hvert lag i venstre kasteboks på ett brett, mens den andre partneren står i høyre kasteboks på motsatt brett. Dermed er hvert lags partnere i motsatte ender, vendt mot hverandre i samme kjørefelt. Herfra ligner spillingen på singler: de to motstanderne på det ene brettet veksler på å kaste sine fire poser på det andre brettet, hvoretter en midt-omgang-poengsum telles; Deretter veksler partnerne deres på det brettet på å kaste lagets fire poser tilbake på det andre brettet, hvoretter den endelige omgangspoengsummen kan beregnes. I double kan spillere ikke bytte side, det vil si at en partner vil kaste fra venstre kasteboks på det ene brettet og det andre fra høyre kasteboks på det andre brettet for hele spillet.

I mannskapsformatet (4 mot 4) er spillet identisk med double, men med to lagkamerater på hvert av de to brettene, ett par i venstre kasteboks på ett brett og det andre paret i høyre kasteboks på motsatt brett, hvert par vendt mot hverandre, i samme kjørefelt. I stedet for at hver partner kaster fire poser per omgang (som i double), i mannskapet legger hver lagkamerat to poser per omgang, igjen vekslende kast både med motstanderlaget (som i single og double) og med spillerens lagkamerat som står med dem på samme brett.

Merk at i double og mannskap er poengsummen for enhver omgang basert på åtte kast per lag, i motsetning til fire kast per spiller i single.

I alle formater må man normalt kaste posen innen 20 sekunder.

Mål: Å gjøre morsomme og aktive spill utendørs som fremmer sosial interaksjon og sportselementer av konkurranse.

Oppnådd kompetanse. Forbedret sosialt samspill, moro og mestringsfølelse.

Materialer og utstyr

Et spillbrett for bønneposekasting må gjøres på forhånd. Bønneposer eller andre gjenstander som kan kastes er nødvendig.

Retningslinjer for helse og sikkerhet

1. Vurder alltid de mulige farene i området du velger
2. Når du har identifisert evt. farer, må du forstå hvem som kan bli skadet og hvordan, for eksempel "studenter som bruker graveutstyr", "ujevnt terreng som kan skade noen i rullestol etc"

3. Etter å ha identifisert farene og vurdert hvem som kan bli skadet og hvordan, tenker du på hvordan du kan beskytte personene mot skade. Farene kan enten fjernes helt eller risikoen kontrolleres slik at skaden er usannsynlig.
4. Skriv farene ned og lag en kort plan for hvordan du kan eliminere dette i tilfelle problemer faktisk oppstår.
5. Disse aktivitetene vil skje i forskjellige omgivelser, så hver gang vil ha en egen risikovurdering, og det må gjennomføres før hvert nytt område treneren velger.

Risikovurdering for denne aktiviteten:

- Insekter/hunder, dvs. allergier, angrep
- Vær, dvs. regn, stormer, lyn
- Bier stikk
- Sollys og ultrafiolette stråler

3.7. Skattejakt

Utførelse:

Denne aktiviteten handler om å løse forskjellige gåter eller finne ledetråder for å oppdage en skatt. Å gå på en skattejakt i naturen er en fin måte å tilbringe tid ute. Disse aktivitetene kan være pedagogiske, oppmuntre til kreativitet eller bare være morsomme.

Denne aktiviteten kan gjennomføres på mange forskjellige måter. Her viser vi bare ett eksempel. Dette er en utendørsaktivitet hvor gruppen er delt inn i par eller mindre lag på 3-4 og får i oppgave å løse noen spørsmål eller finne noe innenfor et bestemt område som en skog, park eller andre egnede steder.

Forbered papiret med spørsmål og gi det til en utpekt gruppeleder sammen med den vanntette pennen.

1. Jakt på naturens skatter. Se etter noe som; Får deg til å smile, gjør en venn glad, skaper en behagelig lyd, lukter nydelig, føles myk å ta på, er morsom å klatre på, er vakker, er stygg, du kan bruke den til å lage et hjerte med. (lag mer selv)
2. Fem sanser naturskattejakt. Se etter noe som; er hvitt, har et tydelig mønster, er lite, du kan lage musikk med, har en lukt du liker, er glatt, er spiselig
3. Historie sti. Legg veien til steder i området som de skal besøke.

Mål: Teambuilding, oppmuntre til problemløsning og kreativitet og rett og slett ha mye moro.

Oppnådd kompetanse. Forbedret sosial funksjon, reduserer stress og angst.

Materialer og utstyr:

Forhåndlagede skattejakt spørsmål trykt på et ark papir og helst laminert. Vanntett penn. Paraply hvis regn.

Retningslinjer for helse og sikkerhet

1. Vurder alltid de mulige farene i området du velger
2. Når du har identifisert evt. farer, må du forstå hvem som kan bli skadet og hvordan, for eksempel "studenter som bruker graveutstyr", "ujevnt terreng som kan skade noen i rullestol etc"
3. Etter å ha identifisert farene og vurdert hvem som kan bli skadet og hvordan, tenker du på hvordan du kan beskytte personene mot skade. Farene kan enten fjernes helt eller risikoen kontrolleres slik at skaden er usannsynlig.
4. Skriv farene ned og lag en kort plan for hvordan du kan eliminere dette i tilfelle problemer faktisk oppstår.
5. Disse aktivitetene vil skje i forskjellige omgivelser, så hver gang vil ha en egen risikovurdering, og det må gjennomføres før hvert nytt område trenere velger.

Risikovurdering for denne aktiviteten:

- Insekter/hunder, dvs. allergier, angrep
- Vær, dvs. regn, stormer, lyn
- Bier stikk
- Farlige planter
- Sollys og ultrafiolette stråler
- Muligheter for folk å skade seg selv eller andre under jakten

3.8. Raskt laget fuglemater



3.9.

Source: Photo taken by authors

Utførelse:

Sett opp en lettlaget fuglemater et sted i nabolaget.

Folk elsker vanligvis å se på og ta vare på fuglene. Denne aktiviteten sørger for at vi bidrar litt til vårt lokale fuglelivs velferd.

En kreativ aktivitet som kan brukes til noe godt lokalt. Rengjør furukonglen fra smuss. Bind strengen rundt furukonglen med en lang ende som skal henges fra en gren, fordel peanøttsmør på kjeglen jevnt, og rull furukonglen på en tallerken fuglefrø. Heng furukonglen fra en tregren. Du kan tiltrekke deg enda flere fugler ved å legge til et fuglebad under, som kan være så enkelt som et stort plantefat fylt med vann.

Kanskje henge den inne i en busk med flere grener for å unngå at store fugler ødelegger det.

Mål: Bidra til det lokale fuglelivets velferd og føle at de har gjort noe meningsfylt.

Oppnådd kompetanse:

Samfunnsengasjement, økt forståelse av lokal flora/fauna

Materialer og utstyr:

Streng eller garn, furukongler, peanøttsmør, en plastkniv, en tallerken og fuglefrø.

Retningslinjer for helse og sikkerhet:

1. Vurder alltid de mulige farene i området du velger.
2. Når du har identifisert evt. farer, må du forstå hvem som kan bli skadet og hvordan, for eksempel "studenter som bruker graveutstyr", "ujevnt terreng som kan skade noen i rullestol etc"
3. Etter å ha identifisert farene og vurdert hvem som kan bli skadet og hvordan, tenker du på hvordan du kan beskytte personene mot skade. Farene kan enten fjernes helt eller risikoen kontrolleres slik at skaden er usannsynlig.
4. Skriv farene ned og lag en kort plan for hvordan du kan eliminere dette i tilfelle problemer faktisk oppstår.
5. Disse aktivitetene vil skje i forskjellige omgivelser, så hver gang vil ha en egen risikovurdering, ogå det må gjennomføres før hvert nytt område trenere velger.

Risikovurdering for denne aktiviteten:

Unngå fiskesnøre, tanntråd eller andre veldig tynne tråder som kan skape farlig flokefare for fugler. Prøv å bruke en så synlig streng som mulig, helst streng som er fargerik og tykk.

3.9. Foto jakt



Source: Image taken by authors

Utførelse:

Dette er en sosial gruppeaktivitet som forbedrer samarbeidsevner.

Fotojakten er en aktivitet der deltakerne beveger seg rundt i et område og tar bilder av gruppen i forhåndsbestemte posisjoner.

Mot og humor i bildet vil bli belønnet med ekstra poeng. Bruk tiden din - det er bedre med færre og bedre bilder enn med mange dårlige.

Lag et pent ark med forskjellige oppgaver de skal utføre og ta et bilde av. For eksempel;

En menneskelig knute, alle løfter noe stort sammen, alle ser livredde ut, alle beveger seg kreativt, alle virker ekstremt glade, og alle har en parykk fra naturen. Lag din egen!

Mål: Forbedre sosial funksjon og ha det gøy.

Oppnådd kompetanse: Økt sosial kompetanse.

Materialer og utstyr:

Mobiltelefon og laminert utdeling utarbeidet av trenere, førstehjelpsutstyr

Retningslinjer for helse og sikkerhet

1. Vurder alltid de mulige farene i området du velger
2. Når du har identifisert evt. farer, må du forstå hvem som kan bli skadet og hvordan, for eksempel "studenter som bruker graveutstyr", "ujevnt terreng som kan skade noen i rullestol etc"
3. Etter å ha identifisert farene og vurdert hvem som kan bli skadet og hvordan, tenker du på hvordan du kan beskytte personene mot skade. Farene kan enten fjernes helt eller risikoen kontrolleres slik at skaden er usannsynlig.

4. Skriv farene ned og lag en kort plan for hvordan du kan eliminere dette i tilfelle problemer faktisk oppstår.
5. Disse aktivitetene vil skje i forskjellige omgivelser, så hver gang vil ha en egen risikovurdering, og det må gjennomføres før hvert nytt område trenere velger.

Risikovurdering for denne aktiviteten

- Insekter/hunder, dvs. allergier, angrep
- Vær, dvs. regn, stormer, lyn
- Bier stikk
- Sollys og ultrafiolette stråler
- Forstuinger og kutt under de aktive fotoseansene

3.10 Tilfeldige handlinger av godhet



Source: Photo taken by authors

Utførelse: Dette er en aktivitet hvor målet er å utføre forskjellige tilfeldige handlinger av godhet til enten folk deltakerne kjenner (kan være en god start) eller totalt fremmede for eksempel i parken. Med denne aktiviteten er målet å spre glede og være snill mot noen andre utendørs.

Eksempler på tilfeldige handlinger av godhet du kan organisere med gruppen din:

- Plant et tre
- Gå til supermarkedet og hjelp til med å pakke posene for eldre
- Send en tekstmelding til noen du ikke har sett på en stund med en hyggelig melding
- Start en innsamlingsaksjon og samle inn for en god sak
- Mal positive meldinger på et gresskar eller store steiner og plasser dem rundt
- Gå til eldrehjemmet og hjelp til med å lese aviser eller tilberede frokost

- Jobb frivillig for en lokal organisasjon
- Legg igjen en hyggelig overraskelsesmelding i en biblioteksbok
- Kjøp et måltid til noen i nød
- Plukk opp litt søppel på gaten og legg i søppelkassen
- Smil til noen som ser trist ut
- Donere brukte klær til en bruktbutikk
- Bake noen kaker og gi til noen i nabolaget

Dette er bare eksempler - lag dine egne forslag

Mål: Å få deltakerne til å se hvor fint det er å være snill mot andre mennesker.

Oppnådd kompetanse. Økt sosial kompetanse og selvfølelse.

Materialer: Ingenting er nødvendig (med mindre noen trenger en skriftlig liste over sine gode gjerninger)

Retningslinjer for helse og sikkerhet

1. Vurder alltid de mulige farene i området du velger
2. Når du har identifisert evt. farer, må du forstå hvem som kan bli skadet og hvordan, for eksempel "studenter som bruker graveutstyr", "ujevnt terreng som kan skade noen i rullestol etc"
3. Etter å ha identifisert farene og vurdert hvem som kan bli skadet og hvordan, tenker du på hvordan du kan beskytte personene mot skade. Farene kan enten fjernes helt eller risikoen kontrolleres slik at skaden er usannsynlig.
4. Skriv farene ned og lag en kort plan for hvordan du kan eliminere dette i tilfelle problemer faktisk oppstår.
5. Disse aktivitetene vil skje i forskjellige omgivelser, så hver gang vil ha en egen risikovurdering, og det må gjennomføres før hvert nytt område trenere velger.

Risikovurdering for denne aktiviteten

Dette må vurderes avhengig av aktiviteten

Kilder /videre lesning / ressurser

<https://www.widewalls.ch/magazine/the-history-of-street-art>

<https://magazine.artland.com/street-art/>

<https://study.com/academy/lesson/street-art-definition-history.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=BzNPJWGVruw>

<https://www.youtube.com/watch?v=hR4LS68QUvg>

Bazzano AN, Anderson CE, Hylton C, Gustat J. Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: results of a randomised controlled school-based study. Psychol Res Behav Manag. 2018;11:81-89 <https://doi.org/10.2147/PRBM.S157503>

<https://www.youtube.com/watch?v=BzNPJWGVruw>

<https://www.widewalls.ch/magazine/land-art>

https://en.wikipedia.org/wiki/Land_art

<https://no.pinterest.com/wreathideas/natural-material-wreaths/>

<https://opusgrows.com/blogs/journal/10-minimalist-natural-wreath-ideas>

<https://www.youtube.com/watch?v=nROTtVaeAlU>

<https://www.red-herring-games.com/how-to-play-mafia-great-team-building-mini-game/>

<https://gladkokken.com/recipes/sausage-screws-with-stick-bread>

<https://smokeybear.com/en/prevention-how-tos/campfire-safety/how-to-build-your-campfire>

<https://koa.com/blog/how-to-build-the-perfect-campfire/>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Cornhole>

https://www.youtube.com/watch?v=K_O9hIAZOoQ

<https://kaboom.org/resources/enhancement-projects/how-to-build-a-bean-bag-toss>

<https://mypoppet.com.au/makes/how-to-tossing-bean-bags/>

<https://no.pinterest.com/pin/440508407283435154/>

<https://onelittleproject.com/pinecone-bird-feeders/>

4 Emne: Verksteder for Håndverk

Beskrivelse av tema	Håndverk - Det er et vindu inn i verden av ny virkelighet, nye muligheter, nye løsninger, overvinne psykologiske barrierer, tro på deg selv som skaper, et helt annet synspunkt på problemer, og bare en god følelse av lykke basert på hva som er oppnådd. Håndverk er ikke bare manuelt arbeid, men også kreativ tenkning og et konkret resultat, noe som er svært viktig for funksjonshemmede.
Mål	<ul style="list-style-type: none">- oppdage nye ferdigheter og måter å bruke fantasien på- forbedre fysisk og følelsesmessig helse
Målgruppe	Personer med fysisk og psykisk utviklingshemming
Oppnådd kompetanse	Å utføre håndverk: <ul style="list-style-type: none">- stimulerer til initiativ, aktivitet og kreativitet- forbedrer helse – både fysisk og emosjonelt- forbedrer mellommenneskelig kommunikasjon og kontakt med verden rundt- oppdager ny virkelighet og nye muligheter og forbedrer livskvaliteten
Omgivelser	Klasserom
Teori	<p>Håndverk i seg selv og måten de er opprettet har kunstterapi funksjoner når du følger visse prinsipper.</p> <p>Derfor er den viktigste betingelsen for å nå målet at en trener på visse kvaliteter og kunnskaper.</p> <p>For å kunne jobbe med personer med nedsatt funksjonsevne, bør treneren:</p> <ul style="list-style-type: none">- ha kunnskap om typer funksjonsnedsettelse og kjennetegn ved personer med nedsatt funksjonsevne- forstå traineene og finne den beste tilnærmingen til dem- ha tålmodighet- ikke være for påtrengende, ikke overvelde traineene- oppmuntre til det uttrykte initiativet- være positiv.- kunne motivere traineen <p>Motivasjon er den viktigste betingelsen for læring og videre arbeid, inkludert selvhjelpenhet, for å lykkes.</p> <p>Ved fysisk funksjonshemming står treneren i de fleste tilfeller overfor en følelse av mindreverdighet, mangel på selvtillit. Og i disse tilfellene må treneren bidra til</p>

å overvinne disse følelsene, forstå årsakene til usikkerhet og finne en måte til å få en person til å prøve å overvinne dem.

Ved psykisk funksjonshemming er det viktig å motivere traineen, å lære ham å bruke verktøyene riktig, og å bruke materialene riktig. Det er veldig viktig å opprettholde interessen, oppmuntre traineen og sette pris på hans arbeid og innsats.

Treneren kan jobbe individuelt eller i grupper, men det er ønskelig med små grupper for å kunne holde øye med alle deltakerne og kunne nærme seg hver og en, hjelpe eller justere arbeidsflyten.

Prosess. Når du begynner å jobbe med praktikanter, er det alltid viktig å forstå hvor vanskelig en oppgave kan være. Det er alltid nødvendig å starte med en ganske enkel oppgave, og deretter evaluere traineens evne til å takle det, trinnvis gjøre oppgaver mer kompliserte, men samtidig vurdere at kompleksiteten er håndterbar, at traineen ikke er nervøs eller nekter å utføre oppgaven på grunn av manglende evne. Dette stadiet er svært viktig for både å vekke traineens interesse og for å forankre den.

Når du demonstrerer prosessen, er det nødvendig å vise arbeidsstadiene på en klar og tydelig måte, gjenta trinnene om nødvendig, pause for å sikre at praktikanter forstår hva som blir sagt eller vist, slik at traineen kan gjenta etter læreren, og bare når treneren er trygg, at traineen oppfyller oppgaven, gå videre til neste trinn. Når en trainee forstår læringsmetodene og læringsmaterialet, begynner treneren å tildele oppgaver slik at traineen sakte kan komme inn i den kreative prosessen alene. Samtidig er læreren alltid der, observerer traineens uavhengige arbeidsprosess, gir støtte, korrigerer og hjelper til med å finne den rette løsningen. Trener bør gjøre det diskret, slik at traineen opplever å håndtere sitt eget arbeid.

Advarsel. Verktøy og materialer - enhver form for funksjonshemming kan være en årsak til et problem med sensorisk, motorisk og mental tilstand, så det er nødvendig å planlegge prosessen svært nøye når du gir praktikanter skarpe, skjære- og stikkverktøy, vurdere nødvendigheten av å bruke slike verktøy og å planlegge læringsprosessen på en slik måte at prosessen vil være trygg for både praktikanter og trener.

<p>Type av aktivitet</p>	<p><u>Håndverk med naturlige materialer.</u></p> <p>Naturmaterialer er lett tilgjengelige, mangfoldige og oppfordrer deg til å se og gjøre en oppdagelse av det som bokstavelig talt er under føttene dine (småstein, kvister, mose, trepinner, gress, eikenøtter, etc.) kan du lage vakre ting, avsløre naturlig skjønnhet.</p> <p>Å samle dem gir ekstra fordeler - utendørs friskluftturer, utvikling av oppmerksomhet, fantasi, finne uventede analogier og likheter, inspirasjon fra naturen.</p> <p><u>Fysiologisk påvirkning.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Når vi arbeider med naturlige materialer, bruker vi visuelle, taktile, hud, olfaktoriske reseptorer - vi aktiverer nervesystemet, sirkulasjons-, muskelskjelettsystemet - påvirker den psyko-emosjonelle sfæren på en omfattende måte. Dette arbeidet med flere systemer aktiverer flere deler av hjernen og bidrar dermed til dannelsen av synapser (kontaktpunkter for signaloverføring) mellom nevroner (celler som genererer og overfører nerveimpulser). <p><u>Psykologisk innvirkning.</u></p> <p>Når vi samler naturlige materialer til håndverk, øker vi muligheten til å se "hva som er foran oss". Forbedrer visuell tenkning. Åpner den nye måten å se verden på.</p> <p>Håndverk ved modellering</p> <p><u>Modellering:</u></p> <p>Hvordan og hvorfor?</p> <p><u>Fysiologisk påvirkning.</u> Skulpturering av hender påvirker til:</p>
---------------------------------	--



Source: <https://images.app.goo.gl/oQxFeBHbeFwwq2vH6>

Kapillær massasje av håndflater og hender

- mikrosirkulasjonsforbedring hos små fartøy
- tonisk effekt (normalisering av vaskulær tone)
- restaurering av balansen i sentralnervesystemet (anti-stress, antidepressiv effekt, forbedring av kognitive funksjoner, fremme dannelsen av ferdigheter, forbedret impulsoverføring, normalisering av funksjonene i det autonome nervesystemet, forbedre reguleringen)
- revitalisering av prosesser: helbredende effekt, fysisk og intellektuell utvikling og forbedring, bedre humør, øke nivået på juridisk kapasitet. Modellert innflytelse på refleksogene soner gjennom punkter projisert på håndflatene gir forbedret ytelse og støtte for alle projiserte organer / personlig vekst.

Psykologisk innvirkning.

Studentene oppdager nye ferdigheter og veier til fantasien. Modellering bidrar til å roe ned og styrke konsentrasjonen til en trainee. Gjennom å skape håndverk øker mennesker med nedsatt funksjonsevne selvbevissthet, takler symptomer, stress og traumatiske opplevelser, forbedrer evner og nyter de livsbekreftende gledene ved å lage kunst. Ved å engasjere seg i skapelsesprosessen møter traineene seg selv. Traineeene lærer å uttrykke følelsene ved å lage håndverk, å bli kjent med disse følelsene, analysere dem og gjøre noen korreksjoner i atferd og håndverk.

Varighet	Planlegg varigheten av leksjonen i henhold til målgruppen, men vanligvis ikke lenger enn 1,5-2 timer. Lengre leksjoner er kjedelige og gir ikke de forventede fordelene / resultatene.
Vurderingsform	Diskusjoner med elevene etter aktiviteten

4 Tema: Håndverk metoder

4.1: Transformasjon av glasskrukken til vase. Decoupage med serviett.



<p>1. Materialer og verktøy:</p> <ul style="list-style-type: none">● Glass krukke● Serviett 3-lags● Saks● Pensel● Decoupage lim● Hvit primer <p>Varighet: 60 minutter å lage, 24 timer til tørk.</p>	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
<p>2. Gi glassburken en virkelig god rengjøring og avfetting, la den tørke helt.</p>	
<p>3. Påfør hvit primer eller hvit akrylmaling på krukken. Gi krukken 2 strøk med å la hvert strøk tørke.</p>	 <p>Source: Photo taken by authors</p>

4. Skill servietten, fjern ryggen og midten slik at du sitter igjen med mønsteret.



Source: Photo taken by authors



5. Påfør et lag av limet i en planlagt seksjon og fest servietten forsiktig, glatt forsiktig ut eventuelle rynker mens du går.

La det tørke i 24 timer.



Source: Photo taken by authors



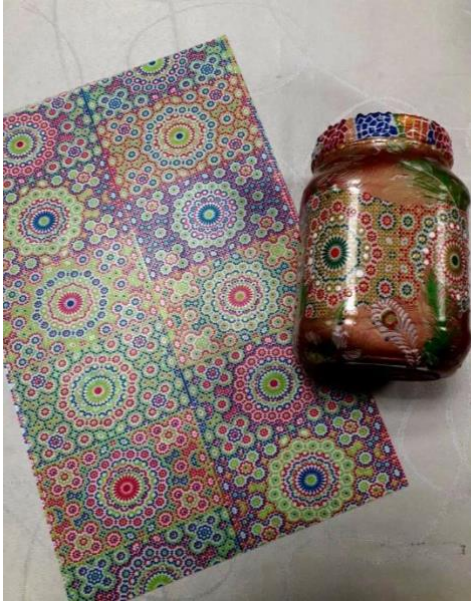
6.	Dekorer krukken slik du vil.	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
7.	<p>Krukken forvandlet til vase er klar!</p> <p>Sett blomstene i den, og vær stolt av håndverket ditt!</p>	 <p>Source: Photo taken by authors</p>

4.2: Pensel og blyant holder. Decoupage med silkepapir.

1.	<p>Materialer og verktøy:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Glass krukke ● Papir ● Saks ● Pensel ● Decoupage Lim ● Avlastningsmaling <p>Varighet: 90 minutter å lage, 24 timer for å tørke.</p>	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
----	--	--

<p>2.</p>	<p>Riv opp eller klipp Decoupage-papiret.</p> <p>Påfør lim på glassburken.</p> <p>Fest hvert stykke decoupagepapir med lim.</p>	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
<p>3.</p>	<p>Dekorer krukken med relieffmaling.</p> <p>Tørr 24 timer.</p> <p>Blyanholderne dine er klare!</p> <p>Det er den perfekte gaven til dine slektninger og venner.</p> <p>Du sparer et stykke natur, konverterer avfallsglasset til holdere.</p>	 <p>Source: Photo taken by authors</p>

4.



Esempel 1



Eksempel 2

5.





Eksempel 3







Eksempel 4

6.	 <p>Eksempel 5</p>	 <p>Eksempel 6</p>
----	---	--

4.3: Lage flotte dekorative gjenstander.

<p>1. Materialer og verktøy:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dekos silkepapir ● Saks ● Pensel ● Decoupage lim ● Objekt til dekorasjon <p>Varighet: 50 minutter å lage, 12 timer å tørke.</p>	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
<p>2. Marker kantene. Riv opp eller klipp Decoupage-papiret.</p>	 <p>Source: Photo taken by authors</p>


3.	Påfør lim på dekorasjonen.	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
4.	Fest hvert stykke decoupagepapir med lim.	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
5.	Dekorer de tilstøtende områdene med forskjellige farger av decoupagepapir.	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
6.	Legg til øyne og andre nødvendige detaljer.	 <p>Source: Photo taken by authors</p>




<p>7. Tørr 12 timer.</p> <p>Perfekt! Dette dekorative objektet vil ikke knuse hvis det faller. Og vil ikke skrape møblene. Det er trygt og vennlig!</p>	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
---	--




4.4: Polymer leire. Rundt Anheng



<p>1. Materialer og verktøy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cernit polymer leire • Modelleringsverktøy • Kniver og skalpell • Ovnspapir • Stekeovn <p>Varighet: ca. 60 minutter.</p>	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
<p>2. Ta to deler med lik størrelse og forskjellig farge av polymerleire, elt det i hendene og rull til baller.</p>	 <p>Source: Photo taken by authors</p>

3.	Konverter leirekuler til plater.	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
4.	Legg stripen oppå den andre, trykk på den, kutt den i to, legg den ene delen oppå den andre igjen, strekk den litt, kutt den i to igjen, og gjenta dette flere ganger.	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
5.	Forbered en annen ball fra leire i kontrastfarge.	 <p>Source: Photo taken by authors</p>

6.	Form ballen til en sylinder, sett den inn i arbeidsstykket og vri den også til en form som en sylinder.	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
7.	Pakk inn arbeidet med et annet lag av polymerleire, og trekk forsiktig den ene enden av arbeidsstykket inn i en tynn sylinder.	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
8.	Skjær arbeidsstykket i tynne skiver med en tynn kniv.	 <p>Source: Photo taken by authors</p>

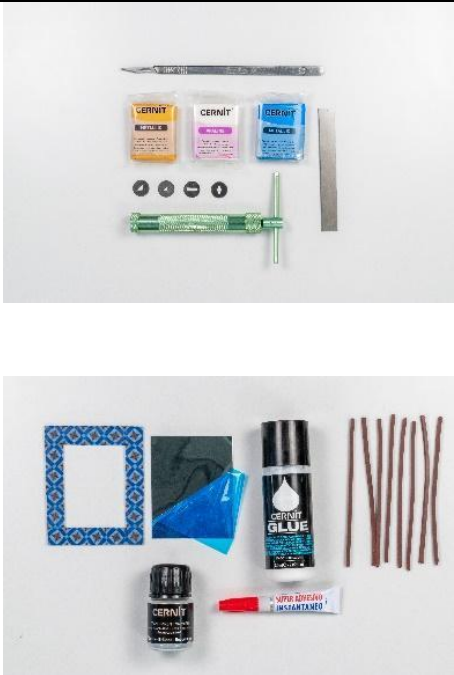


<p>9.</p>	<p>Legg de skivede delene på en ferdig forberedt base, og rull ut.</p>	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
<p>10.</p>	<p>Kutt ut arbeidsstykket i en rund form.</p>	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
<p>11.</p>	<p>Lag et hull til tråd i det ferdige anhenget, og stek det ved en temperatur på 110-130 grader i ovnen i 15 minutter.</p>	 <p>Source: Photo taken by authors</p>

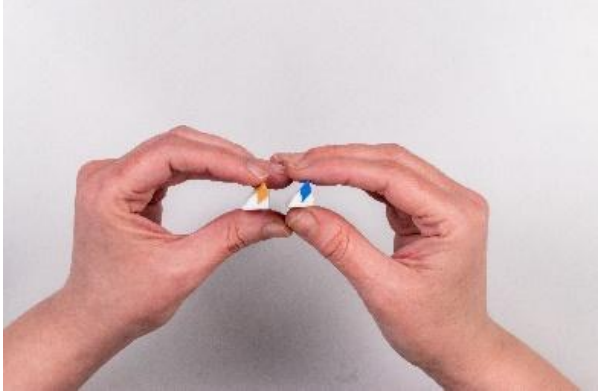
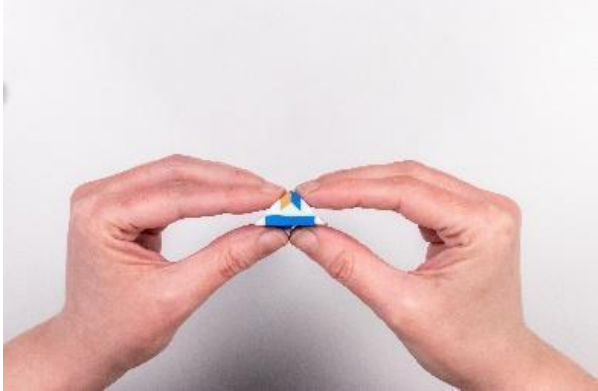
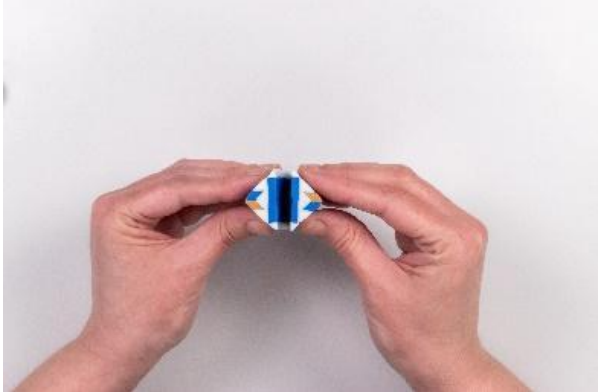

4.5: Polymer leire anheng rektangel.

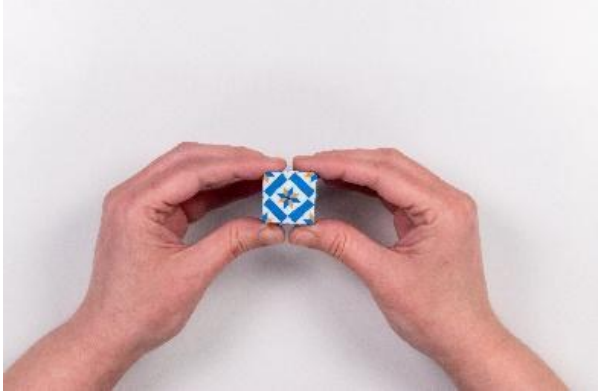
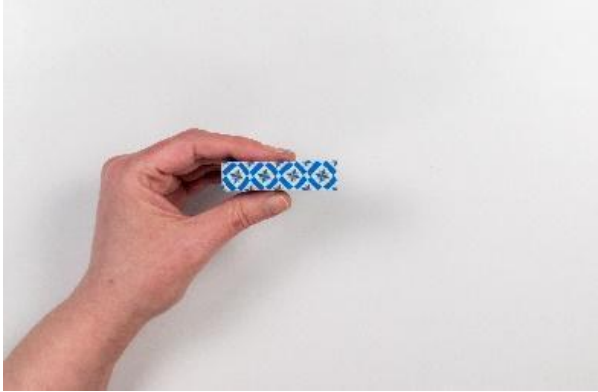
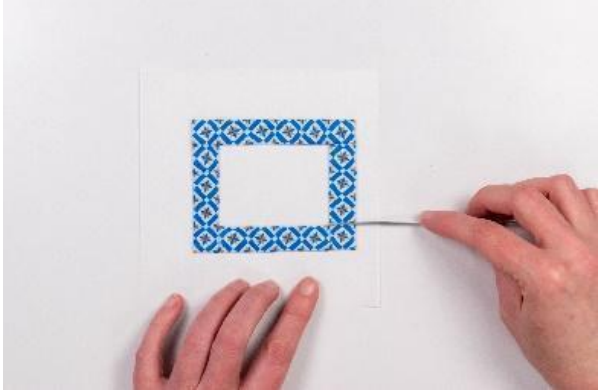

1.	<p>Varighet: ca. 60 minutter</p> <p>Ta arbeidsstykke nr. 4 fra emne 1 og klem det på den ene siden for å danne en kronbladform.</p>	
2.	<p>Skjær arbeidsstykket i skiver.</p>	
3.	<p>Form anhenget ditt, bruk skivene og lag en unik dekorasjon som passer nøyaktig til din smak, dine ønsker, dine behov.</p>	


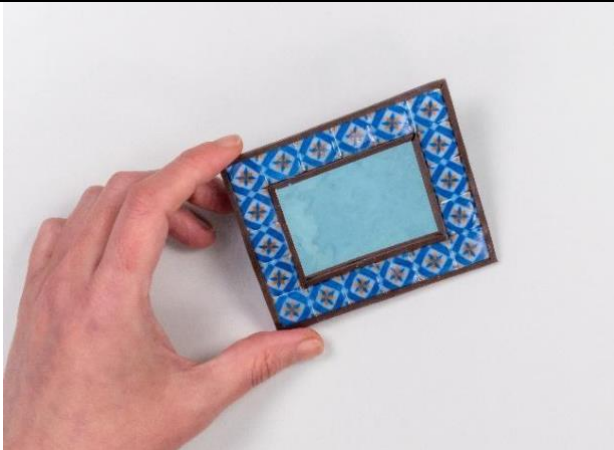
<p>4. Sett anhenget i ovnen og stek det ved en temperatur på 110-130 grader i ovnen i 20 minutter.</p> <p>Fantastisk! Håndverket ditt er det eneste i sitt slag.</p>	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
<p>5.</p>  <p>Eksempell</p>	 <p>Eksempel 2</p>

4.6: Ramme for speil, mosaikkstil.



1.	<p>Materialer og verktøy:</p> <ul style="list-style-type: none">● Cernit polymer leire:● Opaline Hvit.● Metallisk gull● Metallisk blå● Brun● Pasta maskin● Modelleringsverktøy● Kniver og skalpell● Cernit Lim● Cernit Strålende lakk● Lim <p>Varighet: ca. 120 minutter.</p>	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
2.	Lag tre sylindere med hvit, blå og gull leire.	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
3.	Konverter sylindrene til trekkanter.	

4.	Konverter de blå og gull trekantene til rhombuses ved å trykke. Plasser de fargede rombene, i en stor hvit trekant og en liten som vist på bildet.	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
5.	Fullfør de to trekantene til du har disse to figurene.	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
6.	Plasser de to delene ved siden av hverandre.	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
7.	Klipp enheten i to og sett sammen de to delene, slik at de blå rektanglene sammenfaller.	 <p>Source: Photo taken by authors</p>

8.	<p>Reduser til delen måler ca. 1 cm på hver side, kutt i to og sett sammen de to delene.</p>	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
9.	<p>Begynn å lage rammer av arbeidsstykkene.</p>	
10.	<p>Forbered nå fire stykker av samme lengde og legg dem ved siden av hverandre. Å gjøre det på denne måten, i stedet for å kutte individuelle skiver, gjør arbeidet mer presist.</p>	
11.	<p>Fra dette nye stykket, kutt skiver og legg dem slik at de danner en ramme. Bruk et slag eller baksiden av bladet, merk leddene mellom hver av de enkelte stykkene. Stek den ved en temperatur på 110-130 grader i ovnen i 20 minutter.</p>	 <p>Source: Photo taken by authors</p>

<p>12.</p>	<p>Legg et tynt lag Cernit-lim på alle kantene av rammen, både inni og utenfor.</p>	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
<p>13.</p>	<p>Klipp noen brune leirestrimler og legg dem som tre rundt rammen. Gjør det på innsiden også. Stek igjen i 10 minutter, og når stykket er kaldt, brukes det Cernit glanslakk. Husk å bake denne lakken når den er helt tørr.</p> <p>Ta speilet og lim det på baksiden.</p> <p>Mosaikkrammen din ser veldig fin ut; Arbeidet er ferdig. Du kan fortsette å lage lignende rammer i andre farger, slik du ønsker.</p>	 <p>Source: Photo taken by authors</p>

4.7: Interiør Dekorasjonskit 'Seaside'

<p>1. Materialer og verktøy:</p> <ul style="list-style-type: none">● Lerret● Glassflaske● Serviett● Saks● Pensel● Lim● Akryl Glass Gel● Naturlige materialer <p>Varighet: 90 minutter til å lage hvert tilbehør, 24 timer til tork.</p>	 <p>A collection of materials for the 'Seaside' kit laid out on a white surface. It includes several seashells of various sizes and colors, a paintbrush, a bottle of Marwin White acrylic paint, a tube of Maimet Acrylic Gel, and two pieces of paper with natural materials like twigs and shells attached to them.</p> <p>Source: Photo taken by authors</p>
<p>2. Påfør decoupage på en glassflaske som vist i TUTORIAL 1 Decoupage med serviett.</p> <p>Dekorer glassflasken med de naturlige materialene som påføres akrylglassgel som lim.</p> <p>Påfør decoupage med en serviett på lerret og legg til naturlige materialer.</p> <p>Dekorer lerretet i samme stil som den allerede dekorerte flasken.</p>	 <p>A hand holding a glass bottle that has been decorated with a collage of natural materials. The bottle is covered in seashells, twigs, and other natural elements. The background shows more of these materials scattered on a white surface.</p> <p>Source: Photo taken by authors</p>





Source: Photo taken by authors




3. Klart hjemmeinnredningssett.
Du er en stor skaper!





Source: Photo taken by authors

4.8: Dekorasjon med roseblader.

<p>1.</p>	<p>Materialer og verktøy:</p> <ul style="list-style-type: none">● Roseblader● Flaske eller krukke● Pensel● Lim● Akrylmaling <p>Varighet: 40 minutter å lage, 24 timer til tork.</p>	 <p>Source: Photo taken by authors</p>
<p>2.</p>	<p>Legg rosebladene i limet.</p>	

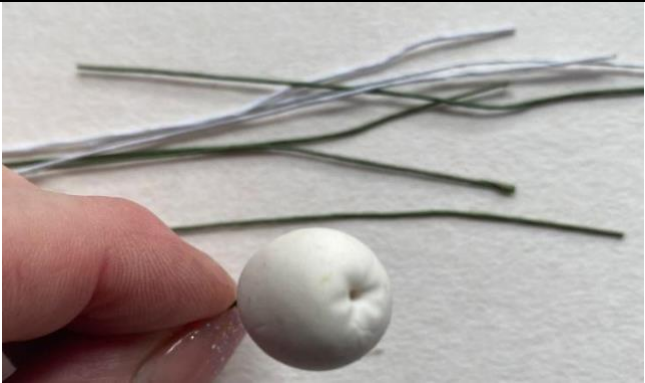


3.	Miks alt bra sammen.	
4.	Påfør kronblad med lim på flasken.	 <p data-bbox="778 1435 1241 1469">Source: Photo taken by authors</p>
5.	Trykk kronbladene tett sammen. Tørk i 24 timer.	


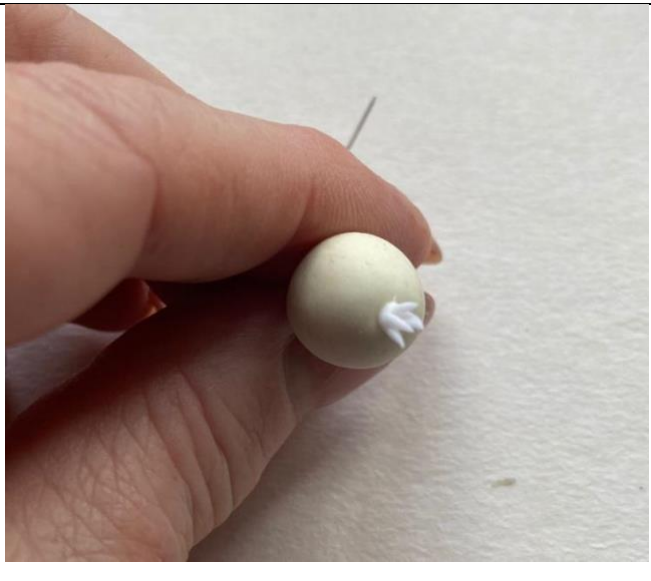
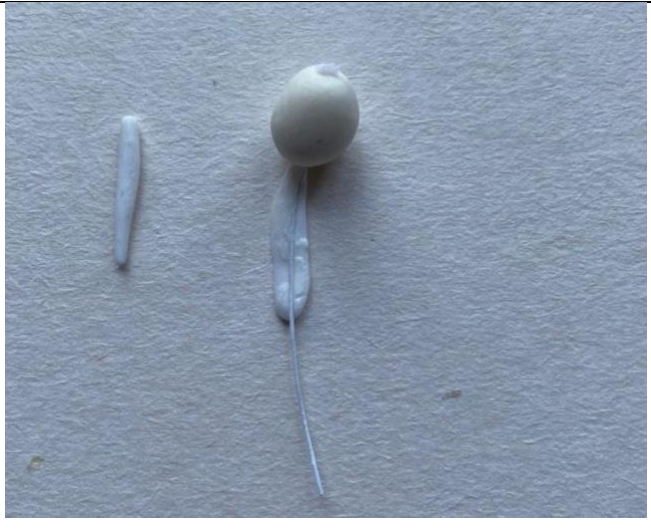
6.	Farg den dekorerte rosebladflasken med gylden akrylmaling.	
7.	Din dekorative flaske er klar. Veldig naturlig, veldig nyskapende og veldig vakker!	



4.9. Interiør Dekorasjonskit 'Paradise Apples'.

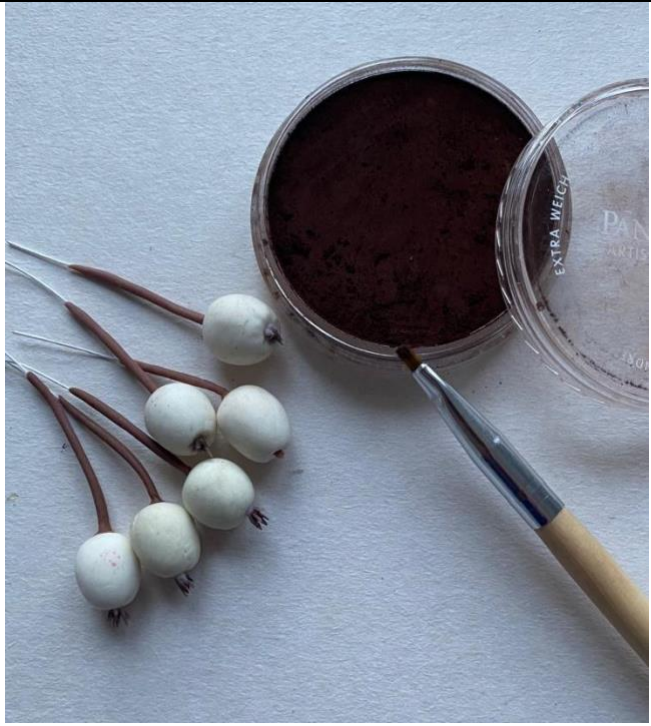



<p>1. Materialer og verktøy:</p> <ul style="list-style-type: none">● Lett modelleringsmasse● Ledning● Saks, kniver● Skalpell● Lim● Pastell- eller oljemaling● Naturlige blader eller modelleringsblader <p>Varighet: 90 minutter å lage, 24 timer til tørk.</p>	
<p>2. Vi begynner med å lage eplene. Ta et lite stykke lysmodelleringsmasse. Form ballen i hendene. Dette er arbeidsstykket for epler (størrelse opptil 2 cm). Vi lager det ønskelige antall epler. Wire #24 skåret i 5 cm. Vi må lage en løkke på enden av ledningen.</p>	

3.	Vi limer ledningene inn i ballene våre og lager en fordypning på toppen av ballen.	
4.	Dette er eplene som er ferdig.	
5.	Vi tar et lite stykke leire (ca. 2 mm), gjør en dråpe ut av det.	

6.	Og limer inn i fordypningen.	
7.	Skjær dråpen i 4-5 stykker.	
8.	Vi tar et stykke masse (3-4 mm), ruller ut pølsen og trykker ned. Belegg med lim og sett sammen med eplet vårt. Lag eplestilk.	

9.	Slik skal det bli.	
10.	Vi tar en pastell eller oljemaling og farger eplets stilk og topp.	



11.	Vi tar en pastell eller oljemaling og farger eplets stilk og topp.	
12.	Vi farger eplene i rødt med pastell eller oljemaling.	

13. Tilsett oljemalingsgresstenen i leiren.
Bland godt. Vi ruller ut leiren. Skjær ut
bladene med kniv eller stempel.



14. Legg arbeidet av blader på ekte blad.
Trykk den sammen for å kopiere
overflaten på det virkelige bladet. Og
lim ledningen inn i bladet med PVA-
eller VINYL-lim.



15.	Dette er eplene og bladene vi får.	
16.	Vi legger ut epler og blader i ønskelig konfigurasjon.	

17. Samle elementene i en ønsket sammensetning.



18. Og nå er siste etappe – lag en bukett kvister med paradisiske epler.

Du har gjort et godt arbeid.
Du skapte veldig fint, interessant og unikt håndverk.



5 Emne: Kreativitets trening

Beskrivelse av emne:	<p>Kreativitet spiller en svært viktig rolle i våre liv, for uten det blir det ingen nye ideer, og vi trenger ideer i alle aspekter av livet. Kreativitet er mye mer enn kunstnerisk talent: det er evnen til å se ting i et nytt lys og løse problemer på en ny og uvanlig måte. Det er evnen til å bruke fantasien for å generere nye ideer. Det er å lage lenker der ingen eksisterte før. Hvis du er kreativ, ser du på ting fra et unikt perspektiv. Kreativitet gjorde det mulig for oss som art å utvikle sivilisasjon og teknologi.</p> <p>De fleste tror at kreativitet er medfødt. Du har det eller ikke, det er skrevet i genene dine, akkurat som fargen på øynene og håret ditt. Heldigvis er kreativitet ikke en tilfeldig gave skjenket heldige individer. Det er en ferdighet som praktiseres og utvikles som alle andre. Som å sykle, spille musikk, skrive ... kreativitet kan læres og finpusses. For å utvikle vår kreativitet er det nødvendig å investere tid, utholdenhet og interesse. Med aktivitetene som er beskrevet senere i dette kapitlet, kan du trene kreativiteten din. Kreativitetstrening vil hjelpe deg å tenke og oppføre deg utenfor de vanlige, rutinemessige mønstrene.</p>
Mål	<p>Det underliggende målet med all kreativitetstrening er å hjelpe deltakerne til å generere mer originale ideer for å håndtere utfordringer de står overfor. Det vil hjelpe dem å tenke utenfor boksen, tilpasse seg endringer, utvikle dristige ideer og løse problemer sammen. For de fleste har kreativiteten blitt begravd av regler og forskrifter. Kreativitetstrening vil oppdage og forbedre den kreative intelligensen som allerede eksisterer i deltakerne</p> <ul style="list-style-type: none">- utvikle den mentale smidigheten til å tenke utenfor boksen- se problemer som muligheter- oppmuntre til generering av ideer når vi trenger dem- manipulere og endre ideer for å få det beste- forbedre kreativiteten og oppmuntre til risikotaking- bringe deg utenfor komfortsonen- bygge tillit for å bryte ned barrierer- utvikle kreativ motstandskraft for å øke trivsel

Målgruppe	Kreativitetstrening er egnet for skolebarn, for personer med fysiske eller psykiske problemer og for den eldre befolkning. Den kan brukes av alle som ønsker å forbedre sin kreativitet.
Oppnådd kompetanse	Med ulike teknikker for kreativ trening lærer vi å generere ideer bevisst og målrettet, for å bevege seg fra ønsket om å være kreativ og utvikle løsninger. Deltakerne vil ha kunnskap til å generere mer originale ideer for å håndtere utfordringer de står overfor.
Omgivelser	All trening kan gjennomføres i større grupper i klassen, men de kan også gjennomføres individuelt hjemme.
Teori	<p>Per definisjon er kreativitet å se ting annerledes. Det er evnen til å generere og implementere nye ideer som er unike og verdifulle. Kreativitet er sannsynligvis den største motivasjonskilden som en person har, da det skaper håp om at vi alltid vil finne noe bedre og skape et mer interessant liv for oss selv.</p> <p>Noen hevder at dette er et spesielt talent, andre sier at det er et spørsmål om tilfeldigheter. Kreativitet er en ferdighet som alle kan lære, øve, utvikle og bruke. Det er en ferdighet som matte eller å spille tennis. Hjernen vår trenger kreativitetstrening som alle andre muskler i kroppen vår, hvis ikke - de atrofi! Dermed er det viktig for en person å «vekke» hjernen flere ganger ved å tenke, mange ganger krever det innsats, men det er den eneste måten hjernen vår utvikler seg på. Den blir større, og man blir mer kreativ.</p> <p>En av de beste tingene du kan gjøre for å finpusse kreativiteten din er å benytte deg av den naturlige fantasifullheten og oppfinnsomheten du hadde som barn. Kreativitetstrening er enklere enn vi tror. Selv små endringer i din daglige rutine kan ha en positiv innvirkning på din kreative produksjon. Kreativitet handler om å se på ting fra et annet perspektiv. Det handler om å prøve ut noe nytt selv om du ikke er sikker på at det kommer til å fungere. Det er å tenke på mange friske ideer og prøve.</p> <p>Det finnes ikke noe perfekt kreativt verktøy. Du må velge den som fungerer best for deg eller teamet ditt. Det mest populære verktøyet for å øke ens kreativitet er sannsynligvis brainstorming, og det er en grunn til det. Det er veldig enkelt å implementere, og det har veldig enkle regler. Ikke døm:</p>

	Alle ideer er gyldige under de første trinnene, spesielt hvis deltakerne har en annen bakgrunn.
Type av aktivitet	Gruppearbeid og individuelt arbeid
Vurderingsmetode	<p>Diskusjoner med elevene etter workshopen. Vi sjekker sammen om alle har funnet passende løsninger på oppgavene. Var løsningene kreative? Vi diskuterer hvordan de kom opp med løsninger og hvorfor andre ikke gjorde det, var de begrenset til å utføre oppgaven ved etablerte tankemønstre, begrensninger som begrenser oss i hverdagen? Ville de løst oppgaven annerledes nå som de har sett hvordan de andre løste oppgavene?</p> <p>Vi starter diskusjonen med spørsmål:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hva synes de om workshopen og deres rolle i workshopen? 2. Synes de aktiviteten er nyttig, og lyktes de med det? 3. Hvordan følte de seg under selve den kreative treningsprosessen?

5 Emne: Treningsmetoder for kreativitet

5.1. metode - En strektegning med trekull



Kilde: Foto tatt av forfatterne

Oppgave: Tegne et portrett ved hjelp av en enkelt, ubrutt linje.

Utførelse:

Når blyanten er plassert på overflaten, bør den ikke fjernes før tegningen er fullført. Målet er å beskrive emnet med en entallslinje. Den kan bli tykkere og tynnere i områder, men den skal aldri gå i stykker. Ikke slett. Selv om vi tror vi har gjort en feil i tegningen, må vi ikke bryte linjen eller slette feilen, men finne en måte å innlemme den i bildet.

Materialer og utstyr: A3-format papir (hvitt eller farget), hvitt A4-format papir, tape, blyant, kull, festespray, akrylmaling, herdespray, børster - tykk og tynn børste, bomullsservietter for rengjøring av børster, base for blanding av farger, en kopp for vann.

Utførelse:

En tegning med én strek, også kjent som en enkelt strektegning, er en tegning laget med bare én linje. Det er en måte å forenkle den komplekse verden rundt oss på. Vi tok et komplekst, realistisk eksempel og forenklet det til en enkelt ubrutt linje. Tegning med én linje eliminerer behovet for farger, skyggelegging og gradering. Derfor vil oppmerksomheten bare være på linjene mens du tegner enlinjetegning. Disse tegningene kan se relativt enkle ut å lage, men å fange den sanne essensen av formen på bare en linje kan være ganske utfordrende.

Deltakerne vil tegne et portrett med ett forsøk. De må vise oppfinnsomhet, konsentrasjon, kreativitet og god hånd-øye-koordinasjon. Etter litt prøvetegning med blyant på A4-format, vil de tegne bildet med kull på A3-format. Det er viktig at den tilgjengelige plassen fylles så mye som mulig, at elementene er ordnet på en meningsfull måte, men fremfor alt er det nødvendig å ikke fjerne blyanten / kullet før tegningen er fullført. Den ferdige tegningen gir den effekten at den kan vikles ut eller raknes. Etter at de er ferdige med å tegne linjen, velger de en eller to akrylfarger og maler de områdene de ønsker. Kullet forblir ikke på tegningsflaten, så det må fikses i tide. Aktiviteten vil ta 50-60 min.

Alle deltakerne samles ved ett bord. Først får de instruksjoner, som må være godt strukturert og forståelig for alle deltakere. Instruksjonen støttes også av en demonstrasjon. Deretter må deltakerne bli enige om hvilket type ansikt de skal tegne (naboens ansikt, selvportrett, idol, filmhelt). Deretter går de tilbake til sine plasser, hvor hver deltaker vil få en blyant og flere A4-papirer for å teste ideen sin på. Når de begynner å tegne, er den eneste regelen at blyanten aldri forlater papiret før tegningen er ferdig. Når de tegner det samme portrettet flere ganger, vil de se hvor de viktigste punktene i ansiktet er, og hvor mye detaljer som kreves for å få portrettet til å se ut som en person de vil tegne. Når de er fornøyd med tegningen, vil de bli gitt A3 formater og kull. På A3-papir vil de tegne den endelige versjonen av bildet. Ansiktet må trekkes over hele overflaten av arket. Tegningen kan males med akrylmaling (en eller to farger, etter ønske). På slutten blir produktet herdet med en herdingsspray. Til tross for at hver enkelt tegner sin egen tegning individuelt, inkluderer aktiviteten også mye gruppearbeid. Som gruppe kobler de seg til ideer og temaet tegning, og til slutt deltar hele gruppen også i diskusjonen. Alt materialet de bruker er naturlig; Kull, papir, til og med akrylmaling er vannbasert.

Oppnådd kompetanse

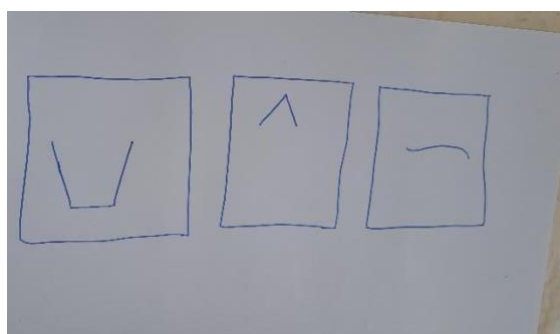
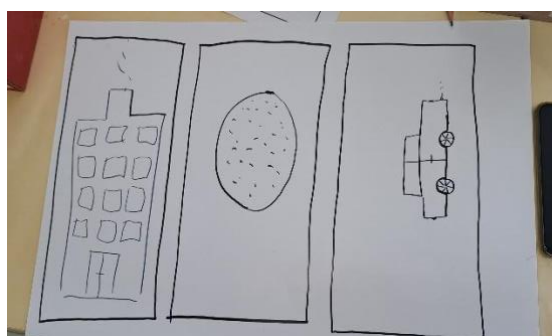
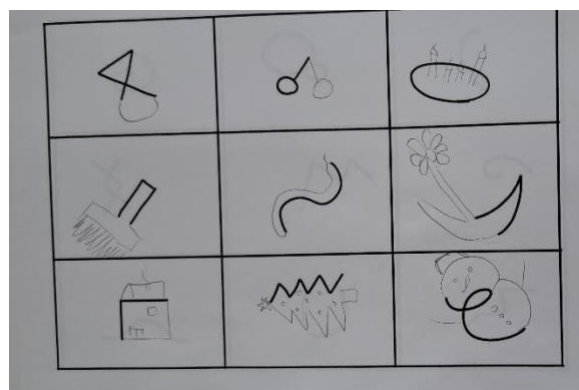
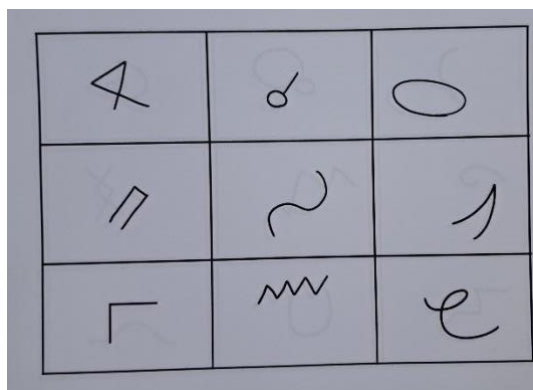
Flott tegneøvelse for å utvikle hånd-øye-koordinasjons- og observasjonsevner. En strektegning lærer kreativ problemløsning og øker individuell selvtillit. Det bidrar også til å etablere konsentrasjon.

Diskusjoner etter:

1. Var det vanskelig for dem å holde tritt uten å bryte tegningslinjen?
2. Representerer tegningen noe spesifikt for dem? F.eks. deres følelser, nåværende humør,
3. Hvordan følte de seg da de tegnet?
4. Synes de oppgaven er interessant, og vil de prøve hjemme?

Fullføringstid: 30 min

5.2 metode - Oppgave med uferdige figurer



Kilde: Foto tatt av forfatterne

Oppgave: Fullfør de allerede tegnede linjene så fantasifullt som mulig

Mål: papir i A4-format, svart og farget markør

Utførelse: Vi vil bruke teknikken for kreativ tenkning i oppgaven. Den beste måten å få en god idé på er å kaste bort de upraktiske og uegnede ideene og holde seg til de gode. Problemet er at det ikke er noen vitenskapelig formel for antall ideer du trenger å generere for å finne en god. Det spiller ingen rolle om ideen eller tanken du får i det øyeblikket virker dum. Det spiller ingen rolle at når du tenker på noe, virker det ikke det beste for deg. En overflod av ideer og resonnementer er avgjørende for kreativ tenkning. Jo mer du samler, jo mer materiale må du behandle senere, og jo flere muligheter har du til å utvikle din kreative tenkning. Alle deltakerne samles ved bordet. Først

mottar de instruksjoner, som må være godt strukturert og forståelig for alle deltakere. Instruksjonen støttes også av en demonstrasjon.

Oppgaven består av 3 seksjoner. I en gruppe jobber to deltakere sammen og samtidig jobber hver for seg. Under oppgaven må hver deltaker fokusere godt på linjene og komme med forskjellige ideer og løsninger på kortest mulig tid for å få en meningsfull karakter, bilde, objekt,. Vi bruker en farget filtpenn når vi tegner.

1. Hver av deltakerne (par/2 deltakere) får en annen oppgave på A4-papir med 9 uferdige trekk (linjer), som han prøver å fullføre og løse på kortest mulig tid.

Tid til refleksjon 3 minutter, tid for løsninger 5 minutter.

2. Etter 5 minutter bytter de oppgaver og alle starter oppgaven som partneren deres tidligere hadde.

Tid til refleksjon 3 minutter, tid for løsninger 5 minutter.

3. Hver i et par eller hver deltaker må tegne 3 firkanter med en svart filtpenn på et tomt stykke papir, og i det angir kortest mulig linje (slag) av ideen deres. Selvfølgelig må han aldri avsløre det han tenkte. Forberedelsestid: 5 minutter.

4. Han gir A4-arket med firkanter og uferdige løsninger til partneren sin og omvendt. Linjene er ferdig med en farget filtpenn for bedre gjennomskiktighet.

Tid for løsninger: 5 minutter.

Etter å ha fullført begge oppgavene, revurderer de mangfoldet av ideer og hastigheten på alle løsningene sammen.

Alle i gruppen viser resultatene av løsningene og mangfoldet av ideer.

Avsluttende tanker

– *Andre så hva det var og spurte hvorfor. Jeg så hva det kunne være, og jeg spurte hvorfor ikke?''.*

Pablo Picasso

Diskusjoner etter:

1. Hva synes de om denne typen problemløsning?
2. Hvordan kom de på ideen?
3. Var oppgaven for vanskelig for dem?
4. Tror de oppgaven er egnet til å aktivere oppkjøp av ideer og dermed løsninger?

Fullføringstid: 30 minutter

5.3 metode - Halvsirkler



Source: Photo taken by authors

Oppgave: Lage objekter/bilder fra halvsirkler

Tiltak: Forhåndstrykte ark med stimulusfigurer, fargestifter

Utførelse:

Hver deltaker får et ark med 18 halvsirkler og en boks fargestifter. Deltakerne må sitte slik at de ikke kan se hva og hvordan andre tegner. Den eneste instruksjonen de får er å tegne et bilde eller flere bilder, ved å bruke disse 18 halvsirklene som hoveddelen av alt de lager. Hvis gruppedeltakerne trenger flere instruksjoner, kan vi fullføre instruksjonene med setninger som: "Tegn en linje til halvsirklene for å lage et bilde." "Prøv å finne ut ting som ingen andre kunne komme opp med." "Du kan tegne mellom, innenfor og utenfor halvsirklene." "Lag så mange forskjellige bilder du kan, og legg så mange ideer inn i hver som mulig." "Prøv å få dem til å vise den mest interessante scenen."

Deltakerne kan bruke forskjellige farger, for å gjøre bildet/bildene mer interessante, eller for å vise hva de ønsket å tegne lettere. De har 15 minutter på seg til å fullføre oppgaven. Etter ferdigstillelse blir deltakerne bedt om å vise tegningene sine til andre medlemmer av gruppen, noe som gir muligheten til å sammenligne hverandres tegninger. De må tenke selv

Diskusjoner etter:

1. Hvorfor brukte de akkurat den tilnærmingen?
2. Hvorfor tegnet de ikke for eksempel bare ett bilde ved hjelp av alle halvsirkler/ tegnet 9 forskjellige bilder osv.?
3. Hvorfor koblet de ikke de forskjellige komponentene bedre?
4. Hvordan kom de på ideen om hva de skulle tegne?
5. Var oppgaven vanskelig for dem?

Fullføringstid for oppgave: 30 min

Kilder /videre lesning / ressurser

Birdi, K. (2016). *Creativity Training*. In H. Shipton, P. Budhwar, P. Sparrow and A. Brown (Eds.)

Human Resource Management, Innovation and Performance, London: Palgrave Macmillan.

<https://ua.gov.si/aktivnosti/detajli/?ID=35d9f203-70f3-eb11-9c6f-005056818ee6&Tag=459,573>

<https://www.nastjamulej.com/lateralno-razmisljanje-o-delavnici/>

https://ucilnice.arnes.si/pluginfile.php/4232286/mod_resource/content/1/KREATIVNO%20RAZMI%20C5%A0LJANJE%20PNZ.pdf

<https://www.impactfactory.com/tailored-training/leadership/creativity-and-innovation-training/>

<https://psihologijadela.com/2021/04/19/scamper-tehnika-za-generiranje-idej/>

<https://blog.uniqa.hr/kako-vjezbati-kreativnost/4080>

<https://ordinacija.vecernji.hr/budi-sretan/kolumna/kreativnost-je-vjestina-a-psihologinja-otkriva-tri-nacina-kako-je-vjezbati/>

<https://udv.hr/poticanje-kreativnosti/>

<http://iscmentoring.eu/km/hr/osobni-razvoj/kako-razviti-kreativnost/>

<https://www.24sata.hr/pametnakunaa/odlicne-vjezbe-za-jacanje-kreativnosti-259564>

<https://siol.net/trendi/nevrosoba/kako-ujeti-izmuzljivo-muzo-dobrih-idej-451656>

<https://learntechasia.com/sir-ken-robinson-education-creativity/>

<https://hbr.org/2015/02/you-can-teach-someone-to-be-more-creative>

<https://www.entrepreneur.com/growing-a-business/5-brain-training-techniques-to-cultivate-your-creative/294665>

<https://www.creativityatwork.com/creativity-innovation-skills-development/>

<https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/ling-2020-0003/html>

<https://artsie858436220.wordpress.com/2018/01/14/risanje-z-ogljem/>

Gorjup, T. (1999). *Likovne zakonitosti in aktivnosti delovne terapije*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Herzog, J. (2009). Dejavniki likovne ustvarjalnosti in likovnopedagoško delo.

<https://cooldrawingidea.com/one-line-drawings-easy-tutorial-step-by-step-for-beginners/>

<https://etchrstudio.com/blogs/blog/one-line-drawings>

<https://solabovec.si/sites/default/files/osbovec-likovna-umetnost-2286.pdf>

<https://thevirtualinstructor.com/continuous-line-drawing.html>

https://personal.utdallas.edu/~melacy/pages/Drawing/AS03-S11_ContinuousLine/AS03.html

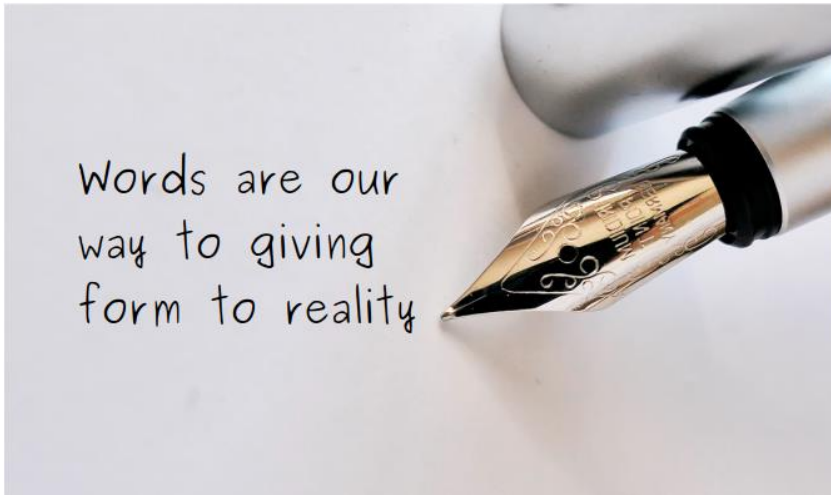
6 Emne: Kreativ skrivning

Beskrivelse av emne	<p>Å skrive for autistiske og voksne med asperger kan være en måte å kommunisere og verdsette kompetanser som hjelper dem å samarbeide og bli integrert i et sosialt miljø og rolle. Kreativitet er en prosess for å styrke selvtilliten og bryte grensen til konvensjonell skrivning. Det kan brukes til å verdsette sine synspunkter og hjelpe andre mennesker til å forstå en annen virkelighet.</p> <p>Dette emnet vi presenterer er laget av 7 aktiviteter / workshops basert på skriveteknikker. Deltakerne vil forstå verdiene og dimensjonen av europeiske prosjekter med kreativ skrivning. De vil bli bedt om å skrive 2 europeiske nyhetsbrev om prosjektet. Hvert nyhetsbrev vil da bli oversatt også til engelsk og spredt over hele Europa.</p>
Mål	<ul style="list-style-type: none">- Utvikle fortellende og beskrivende ferdigheter knyttet til skrivning- Utvikle ferdigheter slik at deltakerne igjen kan bli trenere for andre voksne eller unge med vansker.
Målgruppe	Autistiske og voksne med asperger
Oppnådd kompetanse	<ul style="list-style-type: none">- Kreativitet i historiefortelling og skrivning- Evne til å tilpasse type skrivning til teksten, ved hjelp av tiltalende former- Evne til å utarbeide presentasjon, formidling og invitasjonstekster til produksjon av prosjektets nyhetsbrev- Informatikk (verdenspresse og artikkelpublisering)- Kreative grafiske elementer knyttet til historiefortelling- Lingvistikk (og engelsk språk med kurs)- Redaksjonell (korrekturlesing, redaksjonelt format)- Kreativitetsprosesser- Kreativitet skapelse og skrivning- Fantasiprosesser i situasjoner
Omgivelser	Disse aktivitetene må utføres i et utstyrt rom for traineer og trenere. Det kan være i deres hjem, men hoveddelen vil være i nærvær av andre og med gruppeaktiviteter.

	Alle aktivitetene vil bli levert online og i et riktig utstyrt miljø. Hver deltaker må samarbeide med de andre, og artikkelen vil være et produkt av et samarbeidsteam, av en redaksjonell gruppe.
Teori	Viktige teoretiske aspekter utviklet i opplæringen: <ul style="list-style-type: none"> - Kreativitet i skriving - Fortellingen og uttrykksfullheten i fortellingene - Europeiske programmer og verdier -Forlagsvirksomhet
Type av aktivitet	Opplæringsmodulen består av 3 nivåer delt inn i 12 leksjoner, online og ansikt til ansikt, som vil bli registrert: <ul style="list-style-type: none"> - narrativ trening i behandling av innhold (6.1-6.7) - trening i fortellerstilen (6.8/6.9) - Opplæring i europeiske og kreative emner (6.10-6.12) Etter disse leksjonene vil det bli holdt flere tekniske leksjoner på: <ul style="list-style-type: none"> - Teamarbeid - Redigerings trening Alle leksjoner inkluderer en teoretisk og en praktisk del med gruppeanalyse av resultatene og brainstorming. <p>Generell plan for aktiviteter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opprettelse av et kreativt kvartalsvis nyhetsbrev om verdiene til europeiske prosjekter og europeiske programmer. Nettverk og inkludert verdien av kreativitet og initiativer fra alle høye prosjektpartnere - En representant for den autistiske redaksjonen vil delta i prosjektmøtene ansikt til ansikt og online - Redaksjonen vil velge temaene der unge mennesker vil kunne uttrykke sin fortellende kreativitet på verdiene og prinsippene for aktivitetene til de andre prosjektgruppene, og vil fritt kunne uttrykke sin visjon om verdiene i unionen av europeiske land på en innovativ måte.
Vurderingsform	Egenvurdering, etter forslag fra redaksjonen Del Miglio, i henhold til følgende elementer: <ul style="list-style-type: none"> - språklig og strukturell korrekthet

6 Emne: Kreative skrivemetoder

6.1. Hvordan lage en historie - IDEEN



Source: Pixabay (Photo credit: [moritz320](#))

Oppgave: lære hvordan du får en idé

Mål: papir og penn eller datamaskin

Utførelse:

Treneren introduserer autistiske voksne til hva den sentrale ideen om en historie er og gir dem tips om hvordan de kan få inspirasjon ved å observere hverdagens virkelighet eller ved å bli inspirert av andre historier, filmer eller drømmer.

Etter noen få eksempler inviteres deltakerne til å skrive ned ideen som historien deres er basert på.

DISKUSJONER etter:

- Var det vanskelig å finne en idé å utvikle?
- Fungerer ideene? Er det klart hva forfatteren ønsker å kommunisere?

Varighet: 60 minutter

6.2. Hvordan lage en historie – HANDLINGEN

Oppgave: lære å bygge opp handlingen

Mål: papir og penn eller datamaskin

Utførelse:

Handlingen representerer den bestilte beskrivelsen av de viktigste fakta som utgjør historien.

Treneren forklarer deltakerne hvilke elementer (eller faser) den består av:

- begynnelse
- konflikt/problem
- komplikasjon
- klimaks
- oppløsning
- konklusjon

Handlingen til en berømt historie brukes som et eksempel for å fortsette, sammen med treneren, til analysen av de 6 elementene nevnt ovenfor og for å forstå hvordan de passer sammen.

På slutten inviteres deltakerne til å gjennomføre 2 øvelser:

- 1- Analyser en historie lest i en bok eller sett i en film i henhold til de 6 stadiene som utgjør handlingen
- 2- Utvikle din egen historieidé på noen få linjer ved å bruke alle 6 faser

DISKUSJONER etter:

- Var deltakerne i stand til å identifisere de ulike fasene av historien de leste eller filmen de så?
- Kommuniserer fasene som skapes for historien deres med hverandre ved å skissere plottutviklingen på en tydelig og engasjerende måte?

Varighet: 60 minutter

6.3. Hvordan lage en historie - KARAKTERENE

Oppgave: lære å bygge opp en karakter

Mål: papir og penn eller datamaskin

Utførelse:

Treneren introduserer emnet ved å beskrive hovedpersonene i en historie:

- hovedpersonen
- sekundære hovedpersoner
- Allierte
- Antagonister

og forklarer hvor viktig det er at hvert tegn har en veldefinert karakter.

For å gjøre dette foreslår han å utarbeide et "karakterark" for hver enkelt der hans egenskaper (fysisk utseende, psykologiske egenskaper, miljømessige særegenheter som skiller ham) kan noteres ned slik at forfatteren kan ha en veiledning under utviklingen av historien.

Opplæringen fortsetter med analysen av noen tegn hentet fra bøkene.

To øvelser tildeles på slutten av forklaringen:

- Beskrive en kjent person i alle hans / hennes egenskaper
- Forbered et ark for hoved- og mindre karakterer i historien med alle sine egenskaper

DISKUSJONER etter:

- Hvor langt gikk deltakerne i å analysere personen de kjenner?
- Viste karakterarkene tydelig personligheten og egenskapene til karakterene? Ble alle aspekter forstått?

Varighet: 60 minutter

6.4. Hvordan lage en historie – HVOR?

Oppgave: lære hvordan du lager et scenario der du kan angi historien

Mål: papir og penn eller datamaskin

Utførelse:

Treneren forklarer hvordan du beskriver en innstilling som starter fra våre 5 sanser:

- SYN, hvordan kan du se, hvordan ser miljøet ut?
- HØRSEL, hvilke lyder kan du høre?
- BERØRING, hvordan føles det å ta på eller kontakte?
- LUKT, hvilke dufter eller lukter oppfatter du?
- SMAK, hvilken spesiell smak oppleves? hvilke følelser som når munnen (dvs. tørr munn, vannaktig)

I tillegg til dette regnes det også som

- ATMOSFÆRE, følelsene som gjennomsyrer miljøet

Deretter undersøker deltakerne sammen med treneren beskrivelsen av noen innstillinger fra romaner.

På slutten tildeles 3 øvelser:

- Beskriv landsbyen eller nabolaget du bor i ved hjelp av de 5 sansene og atmosfæren
- Velg innstillingene der historien foregår og øv deg på å beskrive dem
- Hvis det er reiser i historien, sjekk tider og ruter på et kart

DISKUSJONER etter:

- Var det vanskelig å identifisere sensoriske og følelsesmessige opplevelser knyttet til det valgte stedet?
- Var det vanskelig å beskrive dem?

Varighet: 60 minutter

6.5. Hvordan lage en historie – NÅR?

Oppgave: plassere historien på et presist tidspunkt

Mål: papir og penn eller datamaskin

Utførelse:

Fokuset skifter nå til det historiske øyeblikket der de fortalte hendelsene finner sted, (nåtid, fortid eller fremtid), inneværende sesong og verbal tid som brukes i skrivningen (nåtid eller fortid).

Noen stykker fra bøker med ulike verbtider og ulike historiske/klimatiske settinger analyseres.

Tre øvelser tildeles på slutten av forklaringen:

- Skriv en scene satt til fortiden, om høsten, om ettermiddagen klokken 17.00.
- Skriv et kort notat om det historiske øyeblikket som er valgt for historien for å være sammenhengende mens du skriver
- Bestem om du vil fortelle historien i første eller tredje person, om du vil bruke nåtid eller fortid.

Skriv noen linjer for hver versjon, og bestem deretter hvilken du vil bruke

DISKUSJONER etter:

- Var den valgte historiske konteksten tilstrekkelig grundig til å beskrive den tilstrekkelig og sammenhengende?
- Hvordan endres tonen i historien avhengig av personen og den verbale spenningen som brukes? Som er mer attraktivt og kommunikativt tiltalende?

Varighet: 60 minutter

6.6. Hvordan lage en historie – SCENENE

Oppgave: lære hva en scene er

Mål: papir og penn eller datamaskin

Utførelse:

Scenen er en narrativ enhet der noe veldefinert skjer, ofte preget av rommet selv eller av en bestemt handling.

Treneren introduserer forskjellen mellom de 2 hovedtyper av scener:

- beskrivende eller reflekterende scene (utfoldelsen av hendelser stopper og leseren får koordinatene for å forstå hvor han / hun er)
- action scene (fakta går gjennom dialoger eller handlinger av hovedpersonene).

Deltakerne, veiledet av treneren, analyserer ulike scener fra bøker og filmer ved å beskrive dem i noen få linjer.

På slutten tildeles 2 øvelser:

- Skriv en actionscene og en reflekterende scene
- Del handlingen i historien i scener, og beskriv hver enkelt så fullstendig som mulig

DISKUSJONER etter:

- Forsto og beskrev deltakerne tilstrekkelig forskjellen mellom en actionscene og en reflekterende?
- Hvilke vanskeligheter møtte de med å dele historien inn i de forskjellige scenene?

Varighet: 60 minutter

6.7. Hvordan lage en historie – STILEN

Oppgave: lære å velge fortellerstil

Mål: papir og penn eller datamaskin

Utførelse:

På dette siste stadiet blir fortellerstilen og den språklige modusen som brukes til å fortelle historien tatt i betraktning. Det er viktig å ta hensyn til hvem leserne vil være for å tilpasse ordforrådet og skjemaet til deres smak.

Treneren, analyserer sammen med elevene forskjellige stiler hentet fra historier, forklarer hvordan man effektivt kan skape dialoger, incipit (begynnelsen) og eksplisitt (slutten) slik at de kan erobre leseren.

Øvelsene som tildeles er følgende:

- Skriv en scene med fokus på en dialog
- Skriv den første scenen i historien din med tanke på viktigheten av incipit

- Skriv sluttscenen med tanke på om den vil være tilfredsstillende for leseren, og hold den til side

DISKUSJONER etter:

- Er den skriftlige dialogen klar nok til å forstå sammenhengen fullt ut?
- Kan den skriftlige incipit og eksplisitt innhold være tiltalende for målgruppen? Hva slags lesere er de adressert til?

Varighet: 60 minutter

6.8. Intim skrivning og objektiv skrivning. Analyse, eksempler og øvelser.

Oppgave: lære å velge fortellerstil

Mål: papir og penn eller datamaskin

Utførelse:

Leksjonen, i ansikt til ansikt-modus, begynner først med en forklaring på hva intim skrivning er.

Utdrag fra kjente romaner leses opp, og demonstrerer emnet. Dette etterfølges av en diskusjon med deltakerne, som står fritt til å stille sine egne spørsmål.

Umiddelbart etterpå utføres øvelser. Studentene blir bedt om å skrive en kort tekst i en intim stil fra et spesielt forberedt emne. Når de er skrevet, blir papirene lest og kommentert.

I den andre delen gjøres det samme med objektiv skrivning, og starter med en analyse av ordet 'objektiv'. Dette etterfølges av en forklaring på denne stilen, eksempler, øvelser og kommentarer.

DISKUSJONER etter:

- Diskusjoner foregår på fri form for å gi hver deltaker muligheten til å uttrykke sine egne ideer om emnet og identifisere hull i forståelsen, slik at de kan fylles.
- Vurdering av forståelse kan gjøres fra diskusjonene ovenfor og ved å gi øvelser å gjøre hjemme.

Varighet: 60 minutter

6.9. Bruken av noen retoriske figurer: antitese, hyperbole, metafor og lignelse.

Analyse, eksempler og øvelser.

Oppgave: lære å berike fortellerstilen

Mål: papir og penn eller datamaskin

Utførelse:

Leksjonen, i frontalmodus, begynner med å vurdere en første retorisk figur, det er metaforen. Noen få utdrag leses opp, og demonstrerer emnet. En diskusjon følger med elevene som uttrykker sine

spørsmål, etterfulgt av noen øvelser basert på et forslag fra treneren. Tekstene som produseres diskuteres samlet.

Analysen av de andre retoriske figurene følger samme vei: lignelse (med sin forskjell fra metafor), antitese og overdrivelse.

På dette tidspunktet introduseres en gjestetaler, som er en kjent forfatter som snakker med deltakerne om sine erfaringer.

DISKUSJONER etter:

- Diskusjoner foregår på fri form for å gi hver deltaker muligheten til å uttrykke sine ideer om emnet og identifisere hull i forståelsen, slik at disse kan fylles.
- Evaluering av forståelse kan gjøres ved å undersøke øvelsene som er gjort hjemme (forrige emne), gjennom diskusjoner ovenfor og ved å gi nye øvelser å gjøre hjemme.

Varighet: 60 minutter

6.10. Verdiskriving - Fortellinger om europeiske og sosiale verdier om inkludering og menneskelige relasjoner



Source: Pixabay (Photo credit: [viarami](#))

Oppgave: forstå og beskrive europeiske og pro-sosiale verdier

Mål: papir og penn eller datamaskin

Utførelse:

Ansikt-til-ansikt-leksjonen starter med kunngjøringen av de viktigste europeiske og pro-sosiale verdiene, etterfulgt av en forklaring og en rekke øvelser der deltakerne blir bedt om å velge en eller flere verdier for å skrive ned noen hensyn.

Dette etterfølges av lesing av de korte tekstene som produseres og en kritisk diskusjon om dem. Dette fremhever hull i forståelsen som kan fylles.

DISKUSJONER etter:

- Diskusjoner foregår på fri form for å gi hver deltaker muligheten til å uttrykke sine ideer om emnet og identifisere hull i forståelsen, slik at disse kan fylles.
- Evaluering av forståelse kan gjøres ved å undersøke øvelsene som er gjort hjemme (forrige emne), gjennom diskusjoner ovenfor og ved å gi nye øvelser å gjøre hjemme.

Varighet: 60 minutter

6.11. Kreativ skriving om drømmer og fremtiden - Fantasi og virkelighet



Source: Pixabay (Photo credit: [kinkate](#))

Oppgave: analyse av individuelle og kollektive drømmer og sammenligning av skriftlig søknad om drømmer og fremtid

Mål: papir og penn eller datamaskin

Utførelse:

Frontalleksjonen begynner med en definisjon av ordet "drøm". Derfra blir deltakerne bedt om å produsere en kort tekst der de uttrykker sine individuelle drømmer, forventninger og ønsker (innenfor rammen av sine egne spesielle forhold).

Deretter undersøker de eksempler på kjente personer som har lyktes i å realisere sine drømmer i virkeligheten og diskuterer hvordan dette har påvirket den individuelle og kollektive fremtiden.

DISKUSJONER etter:

- Diskusjoner foregår på fri form for å gi hver deltaker muligheten til å uttrykke sine ideer om emnet og identifisere hull i forståelsen, slik at disse kan fylles.
- Evaluering av forståelse kan gjøres ved å undersøke øvelsene som er gjort hjemme (forrige emne), gjennom diskusjoner ovenfor og ved å gi nye øvelser å gjøre hjemme.

Varighet: 60 minutter

6.12. Skrive om kunst og farger - Ekspressivitet for å bygge trivsel gjennom visjon og skriving



Source: [Unsplash](#) (Photo credit: [Pawel Czerwinski](#))

Oppgave: forstå hvordan kunst (tegning, musikk og skriving) kan være et kraftig redskap for å uttrykke ens personlighet.

Mål: papir og penn eller datamaskin

Utførelse:

Leksjonen starter med å male, undersøke noen verk av viktige kunstnere og analysere sammen hvilke følelser som ble uttrykt.

Vi ser da på skriving, vurderer forfattere som har utgitt flere bøker for å gå over sine erfaringer med dem og be dem fortelle hvordan de følte seg etter å ha skrevet et dikt eller en tekst.

Vi fortsetter deretter med produksjon av tekster og tegninger der deltakerne bevisst bestemmer seg for å kommunisere følelsene de følte.

DISKUSJONER etter:

- Diskusjoner foregår på fri form for å gi hver deltaker muligheten til å uttrykke sine ideer om emnet og identifisere hull i forståelsen, slik at disse kan fylles.
- Evaluering av forståelse kan gjøres ved å undersøke øvelsene som er gjort hjemme (forrige emne), gjennom diskusjoner ovenfor og ved å gi nye øvelser å gjøre hjemme.

Varighet: 60 minutter

Kilder / videre lesning / ressurser

<https://www.lifegate.it/la-scrittura-come-atto-terapeutico>

<https://www.superando.it/2021/03/17/scrivere-per-esistere-un-progetto-all'insegna-della-scrittura-creativa/>

<https://news.syr.edu/blog/2021/08/08/creative-writing-workshop-for-teens-with-disabilities-a-new-national-model/>

<https://www.aipc.net.au/articles/creative-therapies-and-intellectual-disability/>

<https://specialedresource.com/creative-writing-activities>

<https://centerstagemusiccenter.com/how-can-the-arts-benefit-children-with-disabilities/>

<https://www.verywellfamily.com/what-are-learning-disabilities-in-writing-2162443>