Scenariusz zajęć twórczych z elementami arteterapii dla seniorów
„Moje mocne strony - zwierzęce skojarzenia”

Cele

- dostrzeganie i nazywanie własnych pozytywnych cech,
- budowanie poczucia sprawczości i własnej wartości,
- przywoływanie wspomnień i osobistych skojarzeń,
- ekspresja siebie poprzez działania twórcze.

Materiały

- listy z nazwami zwierząt i przypisanymi im pozytywnymi cechami,
- kolorowanki przedstawiające wybrane zwierzęta,
- kredki lub farby akwarelowe.

Materiały powinny mieć dorosłą formę oraz być dostosowane do możliwości wzrokowych i poznawczych uczestników. W przypadku osób słabowidzących należy przygotować materiały w wariancie dostosowanym do ich możliwości wzrokowych, m.in. z grubszym i wyraźniejszym konturem oraz większym, czytelnym tekstem.

Przebieg

1. Wprowadzenie

Prowadzący przedstawia uczestnikom listę pozytywnych cech przedstawionych w formie skojarzeń ze zwierzętami i prosi o wybór zdania, które najlepiej ich opisuje.

© 2026 Senior i sens | Weronika Pliszka
Materiał udostępniony bezpłatnie do użytku własnego.
Zabrania się kopiowania, rozpowszechniania i odsprzedaży bez zgody autora.

Jeśli uczestnik ma trudność z dokonaniem wyboru, prowadzący ogranicza liczbę możliwości do dwóch lub trzech, uwzględniając znajomość seniora oraz jego indywidualne cechy.

Lista do wyboru dla uczestników:

1. Jak lew mam w sobie dużo odwagi.
2. Jak kot cenię niezależność.
3. Jak pszczoła potrafię być pracowity(a).
4. Jak sarna jestem łagodny(a) i delikatny(a).
5. Jak sowa jestem ciekawy(a) świata.
6. Jak lis potrafię znaleźć wyjście z trudnej sytuacji.
7. Jak pies potrafię być wierny(a) tym, których kocham.
8. Jak niedźwiedzica dbam o swoich bliskich.
9. Jak łabędź cenię piękno i harmonię.
10. Jak motyl lubię zmiany i nowe doświadczenia.

2. Rozmowa

Prowadzący rozmawia z uczestnikami o dokonanym wyborze i zadaje przykładowe pytania:

- Dlaczego wybrał(a) Pan/Pani właśnie to zdanie?
- Czy pamięta Pan/Pani sytuację, w której wykazał(a) się Pan/Pani tą cechą?
- Czy zawsze był(a) Pan/Pani taki/taka?
- Wobec kogo przejawiała się u Pana/Pani ta cecha?
- Czy ta cecha pomagała Panu/Pani w życiu?

SENIOR i sens

© 2026 Senior i sens | Weronika Pliszka
Materiał udostępniony bezpłatnie do użytku własnego.
Zabrania się kopiowania, rozpowszechniania i odsprzedaży bez zgody autora.

Rozmowa powinna być dostosowana do możliwości poznawczych uczestnika. W przypadku trudności z udzieleniem odpowiedzi prowadzący może, korzystając ze swojej wiedzy na temat seniora, przypominać mu znane sytuacje z życia lub podawać konkretne przykłady. W razie potrzeby może również ograniczyć pytanie do prostego wyboru lub poprosić uczestnika jedynie o potwierdzenie proponowanej odpowiedzi. Ważne jest, aby sposób prowadzenia rozmowy nie powodował u uczestnika poczucia dyskomfortu związanego z jego trudnościami poznawczymi.

3. Praca twórcza

Każdy senior otrzymuje kolorowankę przedstawiającą wybrane zwierzę oraz materiały plastyczne do kolorowania.
Uczestnicy pracują we własnym tempie, samodzielnie wybierając kolory i sposób wykonania pracy. Prowadzący w razie potrzeby udziela seniorom indywidualnego wsparcia. Najważniejsze jest zaangażowanie seniora w aktywność, a nie poprawność wykonania pracy.

4. Podsumowanie

Uczestnicy prezentują swoje prace przy wsparciu prowadzącego, który przypomina wybrane przez nich zwierzęta oraz związane z nimi cechy. Prezentacja odbywa się na forum grupy. Wypowiedź uczestnika jest dobrowolna.

SENIOR i sens
© 2026 Senior i sens | Weronika Pliszka
Materiał udostępniony bezpłatnie do użytku własnego.
Zabrania się kopiowania, rozpowszechniania i odsprzedaży bez zgody autora.