

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан
пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Использование метода вспомогательной терапии - тестопластика
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	Развитие тонких дифференцированных движений, координации, тактильных ощущений. Улучшение эмоционального фона путем творческого выражения
Содержание Проекта	<ol style="list-style-type: none">1. Актуальность проекта2. История возникновения тестопластики3. Тестопластика – метод вспомогательной терапии4. Преимущества тестопластики5. Основное оборудование для работы с тестом6. Технология работы с тестом7. Практическая часть8. Тестопластика – возможности для долголетия
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Базарницкая Лилиана Владиславовна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 1, социальный работник.

1. Актуальность проекта

Отсутствие занятости, крайне негативно сказывается на психике не только молодых, но и у пожилых людей из-за отсутствия занятости начинаются депрессивные периоды.

Оставаясь одинокими, лишаясь привычных дел, человек начинает думать о том, что он никому не нужен: ранее привычный рабочий процесс теперь заменяется пенсионным отдыхом, дети выросли, создали свои семьи, и уже не так часто посещают родительский дом.

Выход на пенсию предполагает, что у человека появится много свободного времени, которое необходимо заполнить какими-то делами. Если этого не предпринять, у человека может развиваться депрессия, он начнёт думать о болезнях, сложных жизненных ситуациях, о проблемах.

Арт-терапия помогает человеку не попасть в «бесцельное» состояние, сохранить хорошее настроение и позитивный взгляд на жизнь, привнося в рутинное течение маленькие радости и новые впечатления. Все упражнения методики, нацелены на творческий потенциал и правильное распределение времени.

Одним из популярных направлений в современной арт-терапии является тестопластика.

Хотя поделки из теста - древняя традиция, им находится место и в современном мире, потому что сейчас ценится все экологически чистое и сделанное своими руками.

Техника работы с солёным тестом не сложна. Она не требует значительных денежных затрат, не занимает много времени и не нуждается в специальном оборудовании для обработки готовых изделий.

Солёное тесто один из наиболее доступных материалов для творчества. Но даже самый простой материал полностью раскроет свои возможности в том случае, если вы почувствуете его красоту, узнаете его свойства и научитесь работать с ним.

2. История возникновения тестопластики

Когда-то давным-давно, в седую старину, люди начали лепить хлебные лепешки из муки и воды и обжигать их на раскаленных камнях.

Потом в Вавилоне появились печи для хлеба, и на смену хлебным лепешкам пришли первые караваи. Древние египтяне приблизительно 5 тысяч лет назад знали много рецептов теста и выпекали уже 30 различных сортов хлеба. Древние инки лепили из теста фигуры людей и животных и затем приносили их в жертву богам. В Европе в древности фигурный хлеб из дрожжевого теста делали только руками, без вспомогательных материалов.

Италия в средние века славилась поистине удивительными мастерами, настоящими художниками, которые пекли такие великолепные фигурные хлеба, что купцы со всей Европы покупали их, чтобы по возвращении в свои родные страны дорого их продать. В это же время появились и деревянные формы для выпечки хлеба. По сей день такими формами пользуются для приготовления выпечки к Рождеству.

Из теста выпекали не только хлеб, но и декоративные изделия. В Китае начиная с VIII века делали марионетки из теста. В Гималаях используют деревянные формы для приготовления жертвенных культовых фигур из ячменной муки. Эти фигуры из теста заменяют людей и животных, которых приносили в жертву в прежние времена.

Один из народных художественных промыслов Эквадора – поделки из окрашенного теста. И если раньше фигурки из теста имели символический или мистический смысл, то теперь для туристов умельцы лепят все что угодно.

В Скандинавии фигурки делают из связанных в снопы колосьев; а на западе Испании на торжества в честь Богородицы на алтарь приносят хлебные венки. Греции традиционно пекут великолепные хлебные венки, отделанные пышным орнаментом.

С давних времен использовали тесто для изготовления всевозможных игрушек. Ласточки, голуби, зайчики, собачки, олени, свинки, коровки из теста имели ритуально-обрядовое значение – их использовали для зазывания весны или для рождественских поздравлений.

Хотя поделки из теста – очень древняя традиция, но и в современном мире высоко ценится все, что сделано своими руками.

3. Тестопластика - метод вспомогательной терапии

В последние годы соленое тесто стало очень популярным материалом для лепки: оно очень эластично, его легко обрабатывать, изделия из него долговечны, а работа с соленым тестом доставляет удовольствие и радость..

Этому виду арт-терапии придумали современное название - "Тестопластика". Часто он применяется в качестве вспомогательной терапии при реабилитации лиц с особыми потребностями.

Задачи тестоластики – помочь человеку улучшить свой эмоциональный фон путем творческого выражения, раскрыть свои возможности и таланты, определить психологические проблемы, которые находятся в области бессознательного. Тестоластика помогает человеку мобилизовать внутренние ресурсы и привести его к душевной гармонии.

Тестоластика в комплексе с иными методами психокоррекции открывает горизонты для самовыражения людей с ограниченными возможностями, пробуждают у них интерес к жизни и живость ума.

Работа с тестом – это, своего рода упражнения, оказывающие помощь в развитии тонких дифференцированных движений, координации, тактильных ощущений. Наши рецепторы (тонкие окончания чувствующих нервов, расположенные в мышцах) – это маленькие, чуткие исследователи, особые воспринимающие устройства, с помощью которых дети ощущают мир вокруг себя.

На кончиках пальцев находятся нервные окончания, которые связаны с центрами головного мозга, влияющими на формирование речи человека. Значительную часть коры головного мозга занимают представительства наших рук. И это естественно, ведь сведения о мире мы получаем именно через руки, через наш рабочий орган, с помощью которого мы исследуем, творим, строим.

Самое важное и ценное заключается в том, что занятия лепкой из соленого теста, наряду с изобразительным искусством (раскрашиванием готовых изделий, развивает человека эстетически. Раскрашенные изделия выглядят керамическими.

4. Преимущества тестопластики

Сегодня тестопластика – это лепка в прямом смысле чего душе угодно из специально приготовленного соленого теста.

В его состав входит только мука, вода и соль. После изделие можно высушить на солнце или в духовом шкафу, а также раскрасить с помощью гуаши или акриловых красок.

Тестопластика приносит только позитивные эмоции и удовольствие людям любого возраста.

Ведь так приятно мять его в руках и видеть, как податливо оно отзывается на наши движения. Это полезное и очень увлекательное занятие поднимает человеку настроение.

Тестопластика – это простой и одновременно сложный процесс, дополнительные области которого имеют некоторые преимущества, если их сравнивать с другими формами взаимодействия

Такой вид арт-терапии имеет массу преимуществ:

- развивает мелкую моторику рук (что ускоряет становление речи);
- улучшает эмоциональное состояние;
- развивает воображение и мышление;
- помогает видеть целое раньше частей;
- способствует своевременному психофизиологическому состоянию;
- помогает накапливать сенсорный опыт тактильных ощущений;
- прививает ценностное отношение к человеку, его труду, культуре;
- учит взаимодействовать и быстро адаптироваться в социуме.

Тестопластика является прекрасным занятием для людей с проблемами развития речи, гиперактивных, социально-неадаптированных и замкнутых людей.

Это отличная возможность придать форму своим мыслям, а иногда и страхам (в последнем случае фигурка утилизируется, освобождая человека от проблемы).

Формируя позитивные эмоции по завершению поделки ее можно потом показать значимым для человека людям и даже кому-то подарить, при этом получить одобрение от окружающих и гордиться собой.

Кроме того, чтобы фигурка получилась красивой, нужно быть усидчивым и хорошо постараться.

5. Основное оборудование для работы с тестом

- Резиновый мат для резки теста. Он хорош тем, что к нему не прилипает тесто, на нем можно безбоязненно резать ножом и пользоваться инструментами, которые могут повредить поверхность стола. Его легко мыть и сушить.
- Набор стеков (пластмассовые и деревянные). Стеки необходимы, хотя бы парочка, какие именно и из какого материала несущественно, это вопрос вкуса и привычки.
- Алюминиевая фольга. Вещь крайне необходимая. На куске фольги формируется и собирается изделие и потом переносится для сушки.
- Лопаточка с тонким краем нужна для того чтобы подцепить и перенести отдельные детали изделия.
- Перочинные ножики. Нужны для обрезки деталей, нанесения насечек и прочее
- Пинцет. Для манипуляций с мелкими деталями.
- Баночка с водой и кисточка. Нужны для склеивания деталей.
- Расческа с частыми зубьями для нанесения орнамента и насечек. Незаменима при изготовлении корзиночек.
- Зубочистки. Очень часто используются. Служат для нанесения орнамента и насечек, объемных изделия так же могут выполнять роль каркаса (например, соединяют голову и туловище).
- Деревянная палочка для суши.

Дополнительное оборудование

- Бисер и бусины. Служат для украшения. Из них можно выложить надписи, орнамент, использовать в качестве глаз, носа и прочее
- Набор насадок для кондитерского шприца.
- Маленькая скалка из детского набора для лепки. Мне такой вполне хватает для работы.
- Набор фигурок и вырезок. Можно использовать фигурки для печенья или фигурки из наборов для лепки.
- Проволока. Нужная вещь для изготовления каркаса изделия. Дают интересные отпечатки на поверхности теста.
- Шпатель для канapé.
- Колесико для перевода выкроек. Наносит очень красивые пунктирные насечки.

При оборудовании уголка работы с солёным тестом необходимо учитывать следующие требования:

- безопасность для жизни и здоровья детей;
- достаточность;
- доступность расположения.

Материал для проведения работы по тестопластике меняется в соответствии с планом работы.

6. Технология работы с тестом

1 этап. Замешивание солёного теста.

2 этап. Окрашивание теста.

Окрашивать можно как уже просушенное изделие, так и само тесто перед лепкой и просушиванием. Окрашивание всего изделия после просушки наиболее простой, но вместе с тем трудоёмкий вариант.

Плоские поделки можно раскрасить гуашью и акрилом, у акрила очень насыщенные цвета, а объемные фигурки лучше сразу лепить из окрашенного теста, потом сложно прокрасить мелкие детали.

Когда будете добавлять в тесто гуашь, учтите, что при высыхании тесто бледнее, поэтому берите краску на тон темнее, чем тот цвет, который хотите получить в результате. Готовые изделия покрываются обычным прозрачным лаком - он продается в магазинах для строительства и ремонта.

3 этап. Сушка.

Сушка изделий из солёного теста бывает двух видов: естественная и сушка в газовой духовке.

Как правильно сушат изделия?

- Двумя способами - в духовке и на воздухе.

Фигурки лучше всего сушить в духовке на самом маленьком огне при открытой дверце.

Процесс занимает несколько часов.

Панно рекомендую сушить на открытом воздухе, в духовке могут завернуться края. Просто оставьте изделие на несколько дней на воздухе, оно высохнет равномерно - а уже потом просушите и в духовке.

4 этап. Склейка.

5 этап. Хранение изделий.

Три способа лепки.

- Конструктивный является более простым и заключается в том, что изображаемый предмет лепится по частям.
- Пластический предполагает, что всё изделие выполняется из целого куска без деления на части.
- Комбинированный включает в себя как пластический, так и конструктивный способы при лепке одного изделия.

7. Практическая часть

Подготовка материала и оборудования для начала занятий.

Определить цели и задачи.

Из собранного материала печатных изданий и интернет ресурсов выбрать персонаж.

Вылепить фигурки из теста и оставить их для просушки. Можно лепить из теста простейшие фигурки и украшать их различными элементами круп, макаронных изделий или декором из текстильного материала.

Высохшие фигурки разукрасить гуашью, акварелью или акриловыми красками. Готовые изделия покрыть лаком, если это будет необходимо.

Подготовить фон, на котором будет выполнена композиция с персонажами. Создать композицию и приклеить фигурки на клей. Готовую работу оформить в рамку.

Провести анализ качества творческой деятельности.

Солёное тесто – доступный всем, дешёвый и лёгкий в освоении материал, его можно хранить в холодильнике, а значит, заготавливать впрок.

Тесто можно окрашивать, добавляя краски при замешивании, но можно покрасить изделие после просушки.

Лепить можно из разных пластичных, экологически чистых материалов, которые приобретают в процессе лепки задуманную форму и сохраняют ее на долгое время.

Техника лепки проста, ее нетрудно освоить, если под рукой есть соль, мука, вода.

Рецепт приготовления солёного теста.

2 чашки (около 200г.) муки

1 чашка (около 200г.) соли

$\frac{3}{4}$ чашки (около 125мл.) воды

В широкую миску насыпать соль и муку и хорошо перемешать, постепенно добавлять холодную воду до получения однородной массы.

Чтобы солёное тесто не рвалось и не крошилось во время лепки, его нужно хорошо вымешивать и разминать, пока оно не станет эластичным. Чтобы тесто не высыхало, его нужно положить в полиэтиленовый пакет. Можно тесто хранить в холодильнике, но не долго, потому что оно будет терять первоначальный цвет.

8. Тестопластика – возможности для долголетия

Тесто - материал очень эластичный, легко приобретает форму и изделия из него достаточно долговечны. Это универсальный материал, который дает возможность воплощать самые интересные и сложные замыслы.

Соленое тесто обладает удивительными свойствами: мягкостью, пластичностью, простотой использования, доступностью и дешевизной. К тому же некрашеное соленое тесто не пачкает одежду.

Фигурки, картины, панно - все можно сделать из соленого теста. Нужны только фантазия, художественный вкус да умелые руки.

Взрослые люди, попробовав эту детскую забаву, не остаются к ней равнодушными. Работы из соленого теста вызывают восхищение и желание немедленно заняться этим творчеством. Во всяком случае, приготовить поделку в качестве подарка способен каждый.

Творческие занятия по тестопластике помогают людям улучшить свое психоэмоциональное состояние, раскрыть творческие возможности, повысить их интерес к жизни и окружающей действительности, актуализировать индивидуальные ресурсы.

Тестопластика – это модно, оригинально и дешево. Поделки из теста обладают своей особой целебной аурой, приносят в наш дом чувство уюта и умиротворения. Это символы достатка и семейного согласия.

Арт-терапия – даёт возможности для долголетия, приятного времяпрепровождения, снимает стресса и дарит много хороших и светлых впечатлений.

Не стоит проживать свою старость в четырёх стенах и одиночестве,
нужно сделать один маленький шаг по направлению к помощи,
и тогда все изменится в лучшую сторону!