Myślę pozytywnie

Temat

Być artystą, żyć bez stresu.

Projekt finansowany ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej
w ramach Narodowego Programu Zdrowia

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Realizator projektu: FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Grupa docelowa	Czas zajęć	Wykorzystywane metody	Cele spotkania	Pomoce dydaktyczne
szkoła ponadpodstawowa, ponadgimnazjalna i klasy 7-8 szkoły podstawowej	45 min.	metody aktywizujące, w tym elementy arteterapii – metoda aktywności artystycznej	uczeń zna sposoby radzenia sobie ze stresem przez sztukę – uczeń potrafi opanować sytuacje stresogenne, które go dotyczą	kilka arkuszy kolorowego papieru A4 lub większego (bibuła i cienkie papiery nie nadadzą się do ćwiczenia ze względu na swoją strukturę), – bały blok techniczny lub inny sztywny papier nie mniejszy niż A4 – kolorowe zużyte magazyny i gazety – ołówki – nożyczki – klej – zdjęcia mozaik z załącznika, książek lub Internetu

Opis przebiegu zajęć

1. Część wprowadzająca

Podczas zajęć proponujemy wyjść z systemu klasowego i stworzyć swobodne warunki rozmowy – układ zajęć w kręgu. Jeśli trener jest osoba obcą, on i cała grupa przypina karteczki z imionami uczestników. Prowadzący przedstawia cel zajęć językiem ucznia i upewnia się, że wszystkie elementy zostały dobrze zrozumiane.

2. Część właściwa zajęć

A / Mozaiki papierowe (Aktywność artystyczna). Ćwiczenie można dostosować do wszystkich poziomów edukacji, ale jest szczególnie przydatna w grupie uczniów 13-17 lat. Uczniowie poznają możliwości tworzenia mozaiki papierowej, jako twórczą aktywność redukcji stresu.

Nauczyciel wprowadza do ćwiczenia mówiąc o mozaice, jako starożytnej formie sztuki tworzonej zwykle przez układanie małych kawałków kamienia lub szkła, aby stworzyć piękny obraz lub wzór. Wprowadza pojęcie mozaiki jako twórczego, uspokajającego i zabawnego sposobu na rozładowanie stresu. Pokazuje uczniom zdjęcia mozaik z książek lub z Internetu. Należy zapytać uczniów o ich własne doświadczenia związane z tworzeniem mozaik lub oglądaniem mozaik (społeczność / miasto). Nauczyciel powinien zwrócić uwagę na bardzo proste „mozaiki", do których uczniowie mogą łatwo nawiązać, na przykład płytki ceramiczne łazienkowe (daje to jasny obraz tego, jak będą wyglądały „płytki papierowe" ułożone na ich rysunkach).

Przebieg ćwiczenia

1 / Uczniowie, na uprzednio uprzątniętych stołach, rozkładają swoje materiały artystyczne. Instruujemy ich o wszystkich możliwych elementach ćwiczenia. Kiedy wszystko jest jasne, wprowadzamy na czas wykonywania mozaiki absolutną ciszę. Nikt do nikogo nic nie mówi.
2 / Za pomocą ołówka uczniowie rysują kontur obiektu, kształtu lub innej rzeczy, na jaką mają pomysł.
3 / Uczniowie wycinają małe, kolorowe, kwadratowe „płytki" papierowe z kolorowego papieru lub czasopisma. Modyfikacja: jeśli mamy mało czasu lub jest to młodsza grupa, nauczyciel sam przygotowuje mozaikę i wzory.
4 / Wyjaśnij uczniom, że każdy kontur powinien być wypełniony płytkami tego samego koloru.
5 / Uczniowie pracują z jednym kształtem / obszarem / figurą, nakładają klej na wnętrze narysowanych obrazów, a następnie umieszczają „płytki" w kształcie / konturze, pozostawiając niewielką przestrzeń między każdym „kafelkiem" papieru (dla niektórych kształtów uczniowie mogą „dostosować płytki", aby skutecznie wypełnić kształt).
6 / Uczniowie umieszczają „kafelki" w każdym kształcie / zarysie ich rysunku, aż do zakończenia mozaiki - około 25/30 minut.

7 / Gdy uczniowie zakończyli pracę, pokazują swoje dzieła klasie i rozmawiają na temat tego, co lubią. Może to być widoczne po wzorze na jaki się zdecydowali uczniowie, niech opowiedzą o doborze takich, a nie innych kolorów.

Po zakończeniu ćwiczenia i omówieniu prac należy wskazać zależność pomiędzy działaniami kreatywnymi, a rozładowaniem stresu u uczniów.

B / Możliwa opcja

Jeśli nie mamy możliwości przygotowania materiału do pracy nad mozaiką, możemy zaproponować klasie pracę nad mandalą.

–

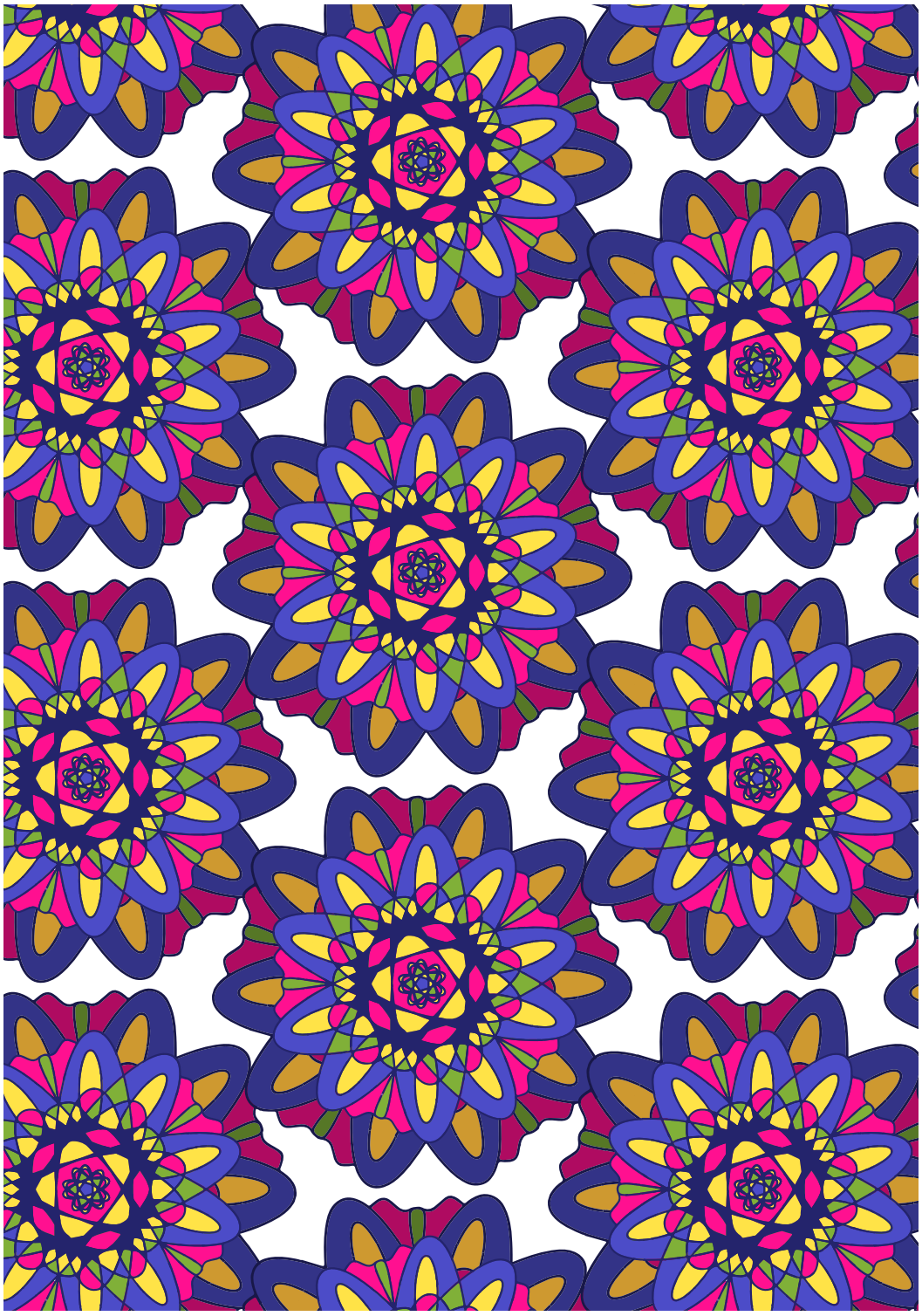
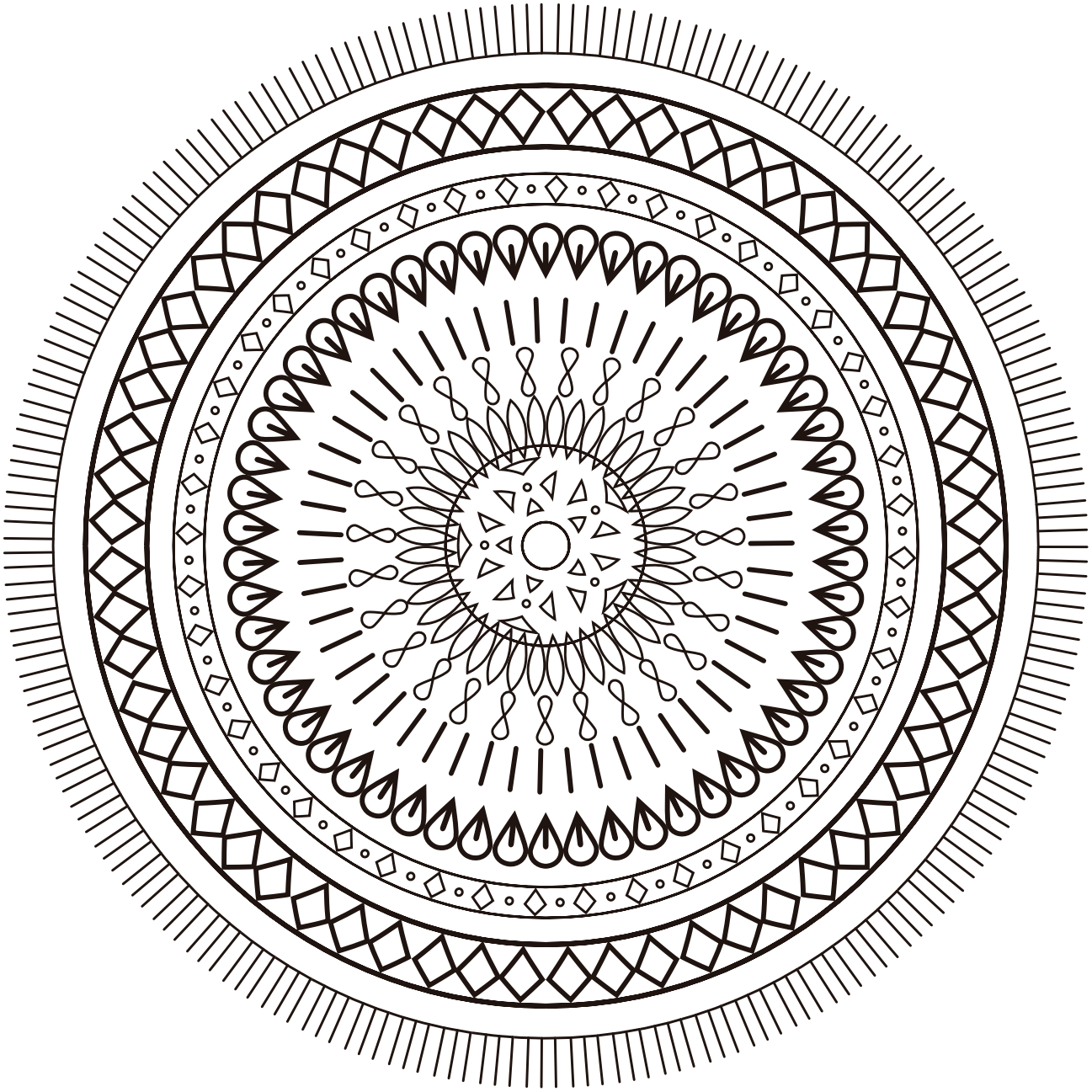
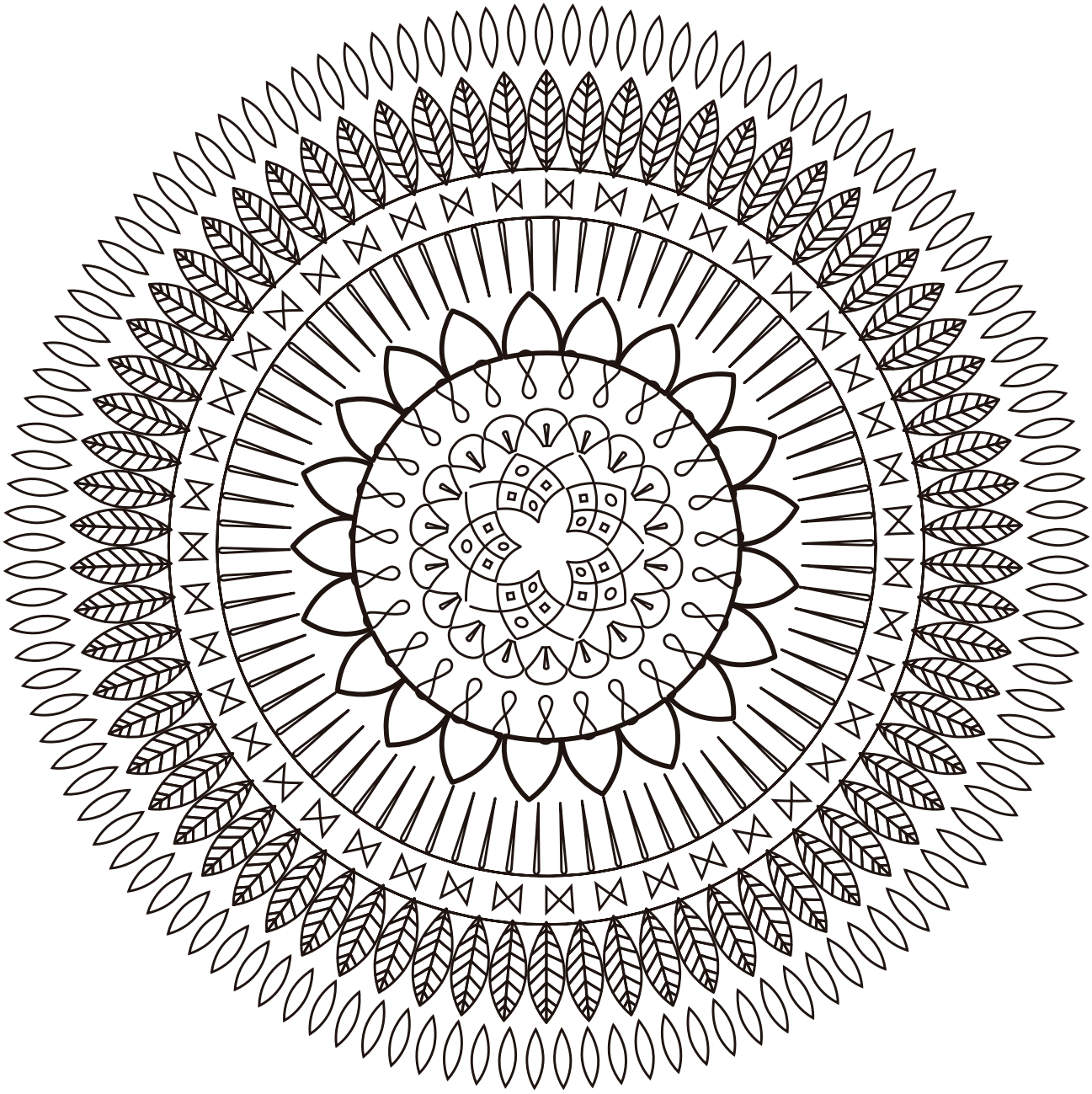
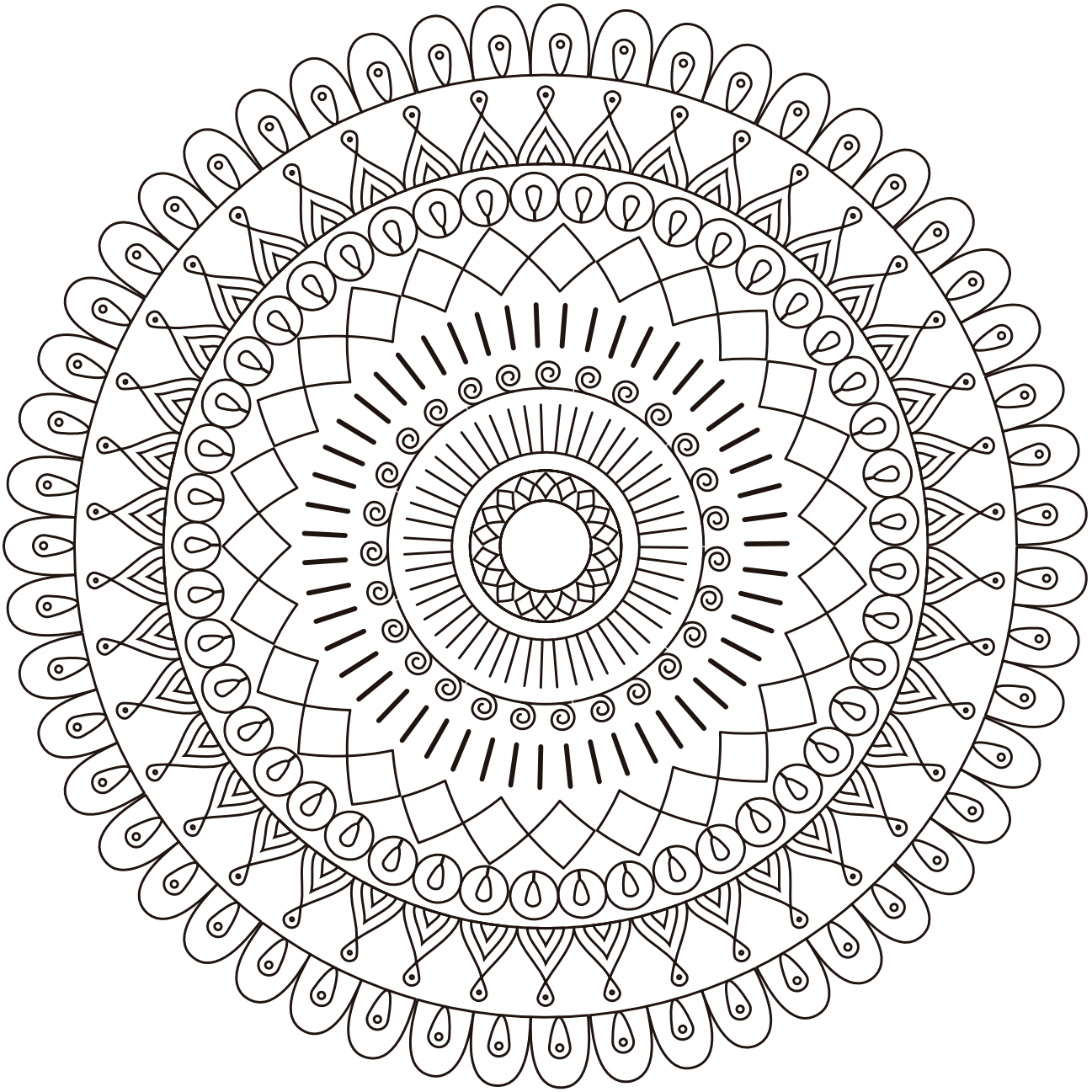
Decydując się na prace z mandalą, nauczyciel musi zrobić krótki wstęp, w którym podkreślić należy, że nie jest to zwyczajna kolorowanka. Słowo mandala oznacza „święty krąg". Prezentuje cykl życia w kulturze hinduskiej i religii buddyjskiej. Mandala jest odzwierciedleniem życia, w którym kolory przekazują swego rodzaju energię i korzyści. Mandala jest połączeniem świata duchowego, miłości oraz zdrowia.

–

Kolorowanie mandali jest świetnym ćwiczeniem relaksacyjnym. Barwy, formy i kształty sprawiają, że umysł i zmysły odpoczywają. Po dłuższej chwili kolorowania nasz umysł potrafi się wyłączyć na przeżycia, negatywne emocje, myśli, które nas trapią. To czas, który można spędzić „tylko ze sobą", z własnymi myślami i emocjami. Jest to świetna możliwość, żeby zapomnieć o problemach.

–

W załączeniu znajdują się „puste" mandale na różnym poziomie trudności, gotowe do pokolorowania. Praca z mandalą nie tylko łagodzi stres, ale również poprawia koncentrację.

3. Podsumowanie

Dziękujemy za zajęcia, jeśli jest czas, to prowadzący dziękuje imiennie każdemu, ściskając mu dłoń.