



ACTIVITATEA 2 - Activitate de terapie prin artă - "cunoașterea prin culori"

Tipul activității : intrapersonal / interpersonal

Numărul de participanți: tot grupul

Nivelul de școlarizare al participanților: minim învățământ secundar inferior

Vârsta participanților: peste 16 ani

Durață: 30 min

Materiale necesare:

Foi de hârtie de dimensiune A3 (A4).

Creioane colorate 12 culori.

Perii, recipiente de apă, șervețele de hârtie.

Scop

- A-i învăța pe participanți să învețe să se relaxeze și să se concentreze asupra sarcinii.
- A-i învăța pe participanți să picteze emoțiile și sentimentele în culori.

Rezultate așteptate

- A-i ajuta pe participanți să se conecteze la emoțiile lor, să aleagă culori intuitive pentru emoție și sentiment.
- Participanții vor putea să-și dezvolte imaginația, intuiția și creativitatea.
- A-i ajuta pe participanți să respecte regulile și să ofere complimente.
- Participanții vor putea să se distreze și să se motiveze pentru următoarea activitate de făcut.

Competențe care vor fi dezvoltate:

- Dezvoltați capacitatea de concentrare asupra sarcinii.
- Învățarea exprimării emoționale și a comunicării
- Reduce stresul, anxietatea și nervozitatea.

Project implemented by:





Abilități care vor fi dezvoltate:

- consolidarea încrederii în sine la nivel individual.
- îmbunătățirea stimei de sine și implicarea.
- sprijinirea autoreglării.

Termeni cheie :

Pentru persoanele cu dizabilități intelectuale terapia prin artă oferă o oportunitate de auto-exprimare. Arta poate fi o modalitate de comunicare pentru persoanele cărora le este greu să-și exprime gândurile și sentimentele verbal. Terapia prin artă în școli oferă o modalitate creativă (și plăcută) de a comunica fără restricții, fără grija de a fi judecat, deoarece nu există nici un lucru negativ, cum ar fi eșecul, atunci când creați un produs de artă. Acest proces le oferă un sentiment de realizare și le construiește încrederea în sine.

Pregătire:

Folosind aceste tehnici ca o activitate de încălzire, generați în participanți un sentiment de libertate și motivație față de activitățile ulterioare.

Descrierea pas cu pas a activității :

1. Toată lumea stă într-un cerc, fiecare se uită la membrii grupului și se ascultă pe ei înșiși: ce sentimente, emoții apar atunci când se uită la fiecare participant.
2. Fiecare membru selectează intuitiv culoarea (culorile) pentru a desena un alt participant. Desenele pentru grup sunt prezentate mai târziu.
3. Apoi, toată lumea împărtășește modul în care au reușit să se asculte, să aleagă o culoare pentru emoție, să-i deseneze pe participanți în culori. Sunt numite emoțiile și sentimentele.
4. Se spune un compliment.

Recomandări (Cum se utilizează instrumentul/resursa)

Nu toți participanții sunt pregătiți să-și exprime sentimentele, acordați-le timp și încercați să-i faceți să se simtă confortabil în timpul activității. Dacă vreunul dintre ei nu este pregătit pentru activitate, lasă-l să asculte și să vă ajute pe parcursul activității.

Evaluare:

Facilitatorul poate adresa câteva întrebări ulterioare pentru a evalua rezultatele activității:

- Ce ai învățat în timpul activității?
- Ai descoperit ceva nou?

Project implemented by:





Observații finale și recomandări metodologice pentru punerea în aplicare a activității:

Această activitate urmărește să creeze un mediu confortabil și sigur pentru participantul tău, în care să se poată relaxa și să se exprime liber.

Arta este una dintre cele mai diverse forme de exprimare care există. Din acest motiv, reprezintă un bun punct de plecare pentru a începe orice tip de proces educațional cu participanții dumneavoastră: favorizează comunicarea și exprimarea și oferă, de asemenea, un sentiment de plăcere. Utilizarea acestuia la început și în timpul activităților prezentate în modulele anterioare vă permite să lucrați cu atenția, concentrarea, capacitatea de a organiza timpul și spațiul, cu capacitatea de a depune efort a participanților.

Dar pentru a desfășura activitatea în mod corespunzător trebuie să ții cont de realitatea participanților și să adaptezi munca artistică ce trebuie realizată la momentul lor evolutiv.

Aceasta este o activitate care favorizează schimbul și cunoașterea despre ceilalți și despre sine. Acesta poate fi, de asemenea, o activitate pentru exprimarea sinelui

Project implemented by:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

