

Provocările vieții îmi dau puterea să merg mai departe!

Argument

Eliberarea emoțiilor este un aspect crucial al menținerii bunăstării mentale și emoționale. Emoțiile pot avea un impact profund asupra vieții noastre de zi cu zi. Atunci când emoțiile nu sunt procesate și eliberate într-un mod sănătos, acestea pot fi acumulate și pot duce la o serie de consecințe negative.

Emoțiile reprimite pot duce la stres cronic, care a fost asociat cu diverse probleme de sănătate fizică. Emoțiile acumulate pot contribui, de asemenea, la o stimă de sine scăzută și la dialog interior negativ, provocând un ciclu de gândire negativă și o calitate a vieții scăzută.

Este important să găsim modalități sănătoase de a procesa și elibera emoțiile, iar aici cursurile de artă pot fi incredibil de benefice. Acestea oferă un mijloc eficient de exprimare a emoțiilor fără a fi nevoie de comunicare verbală. Procesul creativ poate avea astfel un rol terapeutic, permițând elevilor să își proceseze și să își elibereze emoțiile, fără teama de a fi judecați, fie de colegii lor, fie de părinți, fie de profesori.

Opera de artă poate, de asemenea, inspira speranță în noi înșine și în ceilalți. Prin reflecția asupra propriilor călătorii artistice, elevii pot crește emoțional și își pot dezvolta reziliența.

Disciplina

Educație plastică

Clasa

6

Obiective

- ✓ Reflectarea asupra emoțiilor prin intermediul artei vizuale și conectarea acestor sentimente cu experiențe de recuperare și reziliență;
- ✓ Exprimarea sentimentelor, speranțelor sau viselor personale prin alegeri vizuale creative.
- ✓ Înțelegerea modului în care arta poate fi un instrument de vindecare, comunicare și putere interioară.

Durată

1 oră (45 Minute)

Materiale necesare

- ✓ Hârtie de desen sau șabloane pre-desenate pentru rame de fereastră
- ✓ Creioane colorate, markere, acuarele, pasteluri
- ✓ Suporturi vizuale (imagini cu artă simbolică sau plină de speranță din diverse culturi)
- ✓ Citate tipărite sau versuri de poezie despre putere și vindecare
- ✓ Sugestii reflexive (tipărite sau verbale)
- ✓ Muzică (opțională, cu un ton calm și plin de speranță)
- ✓ Tablă albă sau proiector

Pregătire și implementare

Pregătiți materialele:

- ✓ Pregătiți șabloane pentru rame de fereastră (sau hârtie goală)
- ✓ Imprimați citate sau selectați muzică care inspiră speranță
- ✓ Pregătiți diapozitive scurte sau printuri care să arate cum arta exprimă povești personale sau putere

Amenajarea spațiului:

- ✓ Aranjați mese și scaune pentru lucrul individual.
- ✓ Creați un mediu calmant cu muzică liniștită sau sunete naturale în fundal.

Întrebări îndrumătoare pentru elevi:

- ✓ Când ați avut nevoie de speranță sau putere în viața voastră?
- ✓ Ce vă face să vă simțiți calmi sau sprijiniți?
- ✓ Cum pot imaginile, culorile și formele să arate emoții greu de exprimat cu voce tare?

PROCES

1

INTRODUCERE (10 minute):

- Începeți cu o activitate de încălzire: *Potrivirea culorilor și a emoțiilor*
 - ✓ Aduceți cartonașe cu culori și cuvinte care reprezintă emoții (de exemplu, calm, tristețe, furie, bucurie, curaj, singurătate, speranță) și rugați elevii să le asocieze (în funcție de modul în care cred că culorile reprezintă cel mai bine emoțiile).
 - ✓ De asemenea, puteți arăta exemple de opere de artă expresive care promovează vindecarea emoțională (de exemplu, picturi murale, desene ale copiilor după o criză, artă comunitară).
Discuta:
 - De ce crezi că anumite culori ne fac să ne simțim într-un anumit fel?
 - Ne poate ajuta arta să procesăm sau să exprimăm ceea ce simțim?
 - Ce crezi că a simțit artistul când a creat o anumită operă de artă?
- Reflectați asupra următoarelor aspecte:
 - ✓ Cum își folosesc artiștii lucrările pentru a exprima emoțiile?
 - ✓ Ai creat vreodată ceva (desen, poezie, cântec) care te-a ajutat să te simți mai bine?
 - ✓ De ce ar putea fi util să reflectăm asupra sentimentelor noastre prin intermediul artei?
 - ✓ Cum arată „speranță” în artă?

2

ACTIVITATE PRINCIPALĂ (30 de minute)**Pasul 1: Reflecție: *În interiorul ferestrei mele* (Individual – 10 minute)**

- ✓ Fiecare elev reflectă în liniște asupra unei experiențe sau emoții personale recente.
- ✓ Apoi, ei schițează în interiorul unui **șablon de ramă de fereastră** ce ar putea simți sau gândi.
- ✓ O jumătate a ferestrei arată o **provocare sau o emoție**, cealaltă jumătate arată **vindecare, speranță sau putere**.

Pasul 2: *Ferestre ale speranței* - Lucrare artistică (Individual – 20–25 min)

- ✓ Elevii creează o operă de artă expresivă pe o pagină întreagă, intitulată *Fereastra Speranței*
- ✓ Ei pot alege una dintre aceste solicitări:

- Ce îmi aduce putere?
- Cum arată speranța pentru mine?
- Ce mă ajută să mă vindec atunci când mă simt copleșit/ă?

- ✓ Sunt încurajați să folosească forme abstracte, culori, simboluri sau scene literale.

Pasul 3: Împărtășire în perechi sau în grupuri mici (3–5 minute) – opțional

- ✓ Elevii își prezintă lucrările de artă cu un coleg sau în grupuri de 3, explicând:
 - Emoția pe care au ales să o exprime
 - Cum i-a ajutat arta să „să se descarce” sau să se simtă mai puternici

3

REFLECȚIE ȘI DISCUȚIE (10 minute)

- Plimbare silențioasă prin galerie:
- ✓ Elevii își așază lucrările de artă pe bănci.
- ✓ Toată lumea se plimbă încet și în tăcere prin cameră pentru a privi cu respect munca celorlalți.
- Purtați o discuție reflexivă:
- ✓ Ce ai exprimat în arta ta de astăzi?
- ✓ A fost ceva dificil sau surprinzător în legătură cu acest proces?
- ✓ Te-a ajutat acest lucru să te simți mai calm sau mai plin de speranță? De ce sau de ce nu?
- ✓ Cum poate arta să ajute alte persoane să înțeleagă emoțiile sau să se vindece?

4

RECAPITULARE ȘI FINALIZAREA ACTIVITĂȚII (5 minute)

- ✚ Subliniază următoarele: *Arta nu înseamnă doar să creezi ceva frumos - înseamnă și să împărtășești lumea cu tine povestea, puterea și speranța ta.*

EVALUARE

- Observați elevii în timpul activității pentru a evalua:
 - Implicarea în proces;
 - Creativitate și expresivitate în lucrările lor artistice.
- Facilitarea feedback-ului:
 - Încurajați elevii să împărtășească o observație pozitivă despre opera de artă a unui coleg.

RECOMANDĂRI

1

Încurajați elevii să își exprime opiniile.

2

Respectați limitele elevilor: aceștia pot alege să nu împărtășească detalii specifice:

3

Elevii pot folosi colaje sau simboluri în loc de scene literale

4

Încurajați reflecția continuă: trimiteți acasă un jurnal cu sugestii sau o bandă cu afirmații

ANEXĂ

Artă simbolică reprezentând speranța și reziliența

Opera de artă: **Hope** de George Frederic Watts (1886) – Înfățișează o femeie legată la ochi așezată pe un glob, cântând la o liră cu o singură coardă rămasă.

Sugestie de discuție: Ce credeți că simbolizează coarda unică a lirei? Cum transmite această imagine un mesaj de speranță?

Sursă: https://en.wikipedia.org/wiki/Hope_%28Watts%29?utm_source=chatgpt.com

Opera de artă: **Speranță** de Edward Burne-Jones (1896) – Înfățișează o figură legată care se întinde în sus, ținând o crenguță de floare de măr.

Subiect de discuție: Deși este legată, figura se întinde în sus. Ce ar putea reprezenta acest gest în termeni de rezistență și speranță?

Sursă: https://ro.wikipedia.org/wiki/Hope_%28Burne-Jones%29?utm_source=chatgpt.com

Instrumente vizuale pentru explorarea emoțională

Instrument: *Arborele Blob* – Un instrument vizual care prezintă diverse figurine blob în diferite stări emoționale.

Sugestie de discuție: Cu ce figură tip „blob” te identificești astăzi? Cum ne poate ajuta identificarea cu aceste figuri să ne înțelegem propriile emoții?

Sursă: https://en.wikipedia.org/wiki/Blob_Tree?utm_source=chatgpt.com

- ✚ Aceste imagini și opere de artă, precum și altele similare, pot servi drept catalizatori puternici pentru discuții, ajutând elevii să exploreze și să-și articuleze emoțiile prin mijloace vizuale.

Profesorii pot alege să adauge, în funcție de nivelul clasei lor, una dintre următoarele două activități (legate de obiectivele principale ale lecției):

- **Confecționarea măștilor – Exprimarea emoțiilor ascunse**

Rugați elevii să creeze o mască care să arate emoțiile pe care le arată de obicei celorlalți, în exterior, și adevăratele lor sentimente interioare, în interior. Acest lucru îi ajută pe elevi să exploreze și să exprime emoții pe care le-ar putea fi greu să le împărtășească.

- **Poveste prin artă – Vizualizarea călătoriilor personale**

Elevii sunt încurajați să se gândească la un moment în care s-au confruntat cu o provocare sau au găsit speranță. Apoi, li se spune să planifice o poveste simplă cu un început, o parte din mijloc și un sfârșit. După ce împart o foaie de hârtie în panouri (ca o bandă desenată), elevii sunt rugați să creeze o secvență de desene și să ilustreze momente cheie, emoții sau puncte de cotitură din povestea lor. Elevilor li se spune că pot adăuga legende sau bule de dialog, dacă doresc.

Acest lucru îi ajută pe elevi să reflecteze și să își exprime experiențele vizuale.