

Οι προκλήσεις της ζωής μου δίνουν δύναμη να προχωρήσω



Η απελευθέρωση των συναισθημάτων είναι μια κρίσιμη πτυχή της διατήρησης της ψυχικής και συναισθηματικής ευεξίας κάποιου. Τα συναισθήματα μπορούν να έχουν βαθύ αντίκτυπο στην καθημερινότητά μας. Όταν τα συναισθήματα δεν επεξεργάζονται και δεν απελευθερώνονται με υγιή τρόπο, μπορεί να εμφιαλωθούν και να οδηγήσουν σε μια σειρά αρνητικών συνεπειών.

Τα καταπιεσμένα συναισθήματα μπορεί να οδηγήσουν σε χρόνια στρες, το οποίο έχει συνδεθεί με διάφορα προβλήματα σωματικής υγείας. Τα εμφιαλωμένα συναισθήματα μπορούν επίσης να συμβάλουν σε χαμηλή αυτοεκτίμηση και αρνητική αυτοομιλία, προκαλώντας έναν κύκλο αρνητικής σκέψης και μειωμένη ποιότητα ζωής.

Είναι σημαντικό να βρείτε υγιείς τρόπους επεξεργασίας και απελευθέρωσης συναισθημάτων, και εδώ είναι που τα μαθήματα τέχνης μπορούν να είναι απίστευτα ωφέλιμα. Παρέχουν ένα αποτελεσματικό μέσο έκφρασης συναισθημάτων χωρίς την ανάγκη λεκτικής επικοινωνίας. Η δημιουργική διαδικασία μπορεί έτσι να έχει θεραπευτικό ρόλο, επιτρέποντας στους μαθητές να επεξεργαστούν και να απελευθερώσουν τα συναισθήματά τους, χωρίς να φοβούνται ότι θα κριθούν, είτε από τους συμμαθητές τους, είτε από τους γονείς τους, είτε από τους δασκάλους τους.

Μάθημα

Τέχνες

Βαθμός

6

Μαθησιακοί στόχοι

- ✓ Αναλογιστείτε τα συναισθήματα μέσω της εικαστικής τέχνης και συνδέστε αυτά τα συναισθήματα με εμπειρίες ανάκαμψης και ανθεκτικότητας.
- ✓ Εκφράστε προσωπικά συναισθήματα, ελπίδες ή όνειρα μέσα από δημιουργικές οπτικές επιλογές.
- ✓ Κατανοήστε πώς η τέχνη μπορεί να είναι εργαλείο θεραπείας, επικοινωνίας και εσωτερικής δύναμης.

Διάρκεια

Ένα μάθημα (45 λεπτά)

Απαιτούμενα Υλικά

- ✓ Χαρτί σχεδίασης ή προσχεδιασμένα πρότυπα πλαισίων παραθύρων
- ✓ Χρωματιστά μολύβια, μαρκαδόροι, ακουαρέλες, παστέλ
- ✓ Οπτικά βοηθήματα (εικόνες συμβολικής ή ελπιδοφόρας τέχνης από διάφορους πολιτισμούς)
- ✓ Τυπωμένα αποσπάσματα ή ποιητικές γραμμές για τη δύναμη και τη θεραπεία
- ✓ Αναστοχαστικές προτροπές (έντυπες ή προφορικές)
- ✓ Μουσική (προαιρετική, χαλαρωτική και ελπιδοφόρα σε τόνο)
- ✓ Λευκός πίνακας ή προβολέας

Προετοιμασία και Υλοποίηση

Προετοιμάστε υλικά:

- ✓ Προετοιμασία προτύπων πλαισίων παραθύρων (ή λευκού χαρτιού)
- ✓ Εκτυπώστε αποσπάσματα ή επιλέξτε μουσική που εμπνέει ελπίδα
- ✓ Προετοιμάστε σύντομες διαφάνειες ή εκτυπώσεις που δείχνουν πώς η τέχνη εκφράζει προσωπικές ιστορίες ή δύναμη

Ρύθμιση χώρου:

- ✓ Τακτοποιήστε τραπέζια και καρέκλες για ατομική εργασία.
- ✓ Δημιουργήστε ένα ήρεμο περιβάλλον με απαλή μουσική ή φυσικούς ήχους να παίζουν στο παρασκήνιο.

Κατευθυντήριες ερωτήσεις για μαθητές:

- ✓ Πότε χρειαστήκατε ελπίδα ή δύναμη στη ζωή σας;
- ✓ Τι σας κάνει να νιώθετε ήρεμοι ή υποστηριζόμενοι;
- ✓ Πώς μπορούν οι εικόνες, τα χρώματα και τα σχήματα να δείξουν συναισθήματα που είναι δύσκολο να ειπωθούν δυνατά;

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ (10 λεπτά):

- Ξεκινήστε με μια δραστηριότητα προθέρμανσης: *Ταίριασμα χρωμάτων και συναισθημάτων*

- ✓ Φέρτε κάρτες με χρώματα και λέξεις συναισθημάτων (π.χ. ηρεμία, λύπη, θυμός, χαρά, θάρρος, μοναξιά, ελπίδα) και ζητήστε από τους μαθητές να τις ταιριάξουν (σύμφωνα με τον τρόπο που πιστεύουν ότι τα χρώματα αντιπροσωπεύουν καλύτερα τα συναισθήματα).
- ✓ Μπορείτε επίσης να δείξετε παραδείγματα εκφραστικών έργων τέχνης που προάγουν τη συναισθηματική θεραπεία (π.χ. τοιχογραφίες, παιδικές ζωγραφιές μετά από κρίση, κοινοτική τέχνη).

Συζητήστε:

- ✚ Γιατί πιστεύετε ότι ορισμένα χρώματα μας κάνουν να νιώθουμε με έναν συγκεκριμένο τρόπο;
- ✚ Μπορεί η τέχνη να μας βοηθήσει να επεξεργαστούμε ή να εκφράσουμε το πώς νιώθουμε;
- ✚ Τι πιστεύετε ότι ένιωθε ο καλλιτέχνης όταν δημιούργησε ένα συγκεκριμένο έργο τέχνης;

- Σκεφτείτε τα εξής:

- ✓ Πώς χρησιμοποιούν οι καλλιτέχνες τη δουλειά τους για να εκφράσουν συναισθήματα;
- ✓ Έχετε δημιουργήσει ποτέ κάτι (σχέδιο, ποίημα, τραγούδι) που σας βοήθησε να νιώσετε καλύτερα;
- ✓ Γιατί μπορεί να είναι χρήσιμο να αναλογιστούμε τα συναισθήματά μας μέσω της τέχνης;
- ✓ Πώς μοιάζει η «ελπίδα» στην τέχνη;

2**ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (30 λεπτά)****Βήμα 1: Αναστοχασμός: Μέσα στο παράθυρό μου (Ατομικό – 10 λεπτά)**

- ✓ Κάθε μαθητής αναλογίζεται ήσυχα μια πρόσφατη προσωπική εμπειρία ή συναίσθημα.
- ✓ Στη συνέχεια, σκιαγραφούν μέσα σε ένα **πρότυπο πλαισίου παραθύρου** τι μπορεί να αισθάνονται ή να σκέφτονται.
- ✓ Το ένα μισό του παραθύρου δείχνει μια **πρόκληση ή ένα συναίσθημα**, το άλλο μισό δείχνει **θεραπεία, ελπίδα ή δύναμη**.

Βήμα 2: Windows of Hope - Έργο τέχνης (Ατομικό – 20–25 λεπτά)

- ✓ Οι μαθητές δημιουργούν ένα ολοσέλιδο εκφραστικό έργο τέχνης με τίτλο *Window of Hope*
- ✓ Μπορούν να επιλέξουν μία από αυτές τις προτροπές:
 - Τι μου φέρνει δύναμη;
 - Πώς μου φαίνεται η ελπίδα;
 - Τι με βοηθά να θεραπευόμαι όταν αισθάνομαι καταβεβλημένος;
- ✓ Ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν αφηρημένα σχήματα, χρώματα, σύμβολα ή κυριολεκτικές σκηνές.

Βήμα 3: Κοινή χρήση συνεργάτη ή μικρής ομάδας (3-5 λεπτά) – αυτό είναι προαιρετικό

- ✓ Οι μαθητές μοιράζονται τα έργα τους με έναν συνομήλικό τους ή σε ομάδες των 3, εξηγώντας:
 - Το συναίσθημα που επέλεξαν να εκφράσουν
 - Πώς η τέχνη τους βοήθησε να «το βγάλουν» ή να νιώσουν πιο δυνατοί

3**ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΣ (10 λεπτά)**

- Σιωπηλός περίπατος στη γκαλερί:
- ✓ Οι μαθητές τοποθετούν τα έργα τέχνης τους στα θρανία τους.
- ✓ Όλοι περπατούν αργά και σιωπηλά στο δωμάτιο για να δουν τη δουλειά των άλλων με σεβασμό.
- Διεξάγετε μια αναστοχαστική συζήτηση:
 - ✓ Τι εκφράσατε στην τέχνη σας σήμερα;
 - ✓ Υπήρχε κάτι δύσκολο ή εκπληκτικό σε αυτή τη διαδικασία;
 - ✓ Αυτό σας βοήθησε να νιώσετε πιο ήρεμοι ή πιο αισιόδοξοι; Γιατί ή γιατί όχι?
 - ✓ Πώς μπορεί η τέχνη να βοηθήσει άλλους ανθρώπους να κατανοήσουν τα συναισθήματα ή να θεραπεύσουν;

4**ΚΡΥΩΝΟΥΝ ΚΑΙ ΤΕΛΕΙΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥΣ (5 λεπτά)**

- ✚ Κάντε μια επισήμανση σχετικά με τα εξής: Η *τέχνη δεν είναι μόνο να φτιάχνεις κάτι όμορφο - είναι επίσης να μοιράζεσαι την ιστορία σου, τη δύναμή σου και την ελπίδα σου με τον κόσμο.*

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Παρατηρήστε τους μαθητές κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας για να αξιολογήσετε:
 - Συμμετοχή στη διαδικασία·
 - Δημιουργικότητα και έκφραση στα έργα τέχνης τους.
- Διευκολύνετε την ανατροφοδότηση:
 - ο Ενθαρρύνετε τους μαθητές να μοιραστούν μια θετική παρατήρηση σχετικά με το έργο τέχνης ενός συνομηλίκου.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

1

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να εκφράσουν τις απόψεις τους.

2

Σεβαστείτε τα όρια των μαθητών: μπορεί να επιλέξουν να μην μοιραστούν λεπτομέρειες:

3

Επιλογές προσφοράς: οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν κολάζ ή σύμβολα αντί για κυριολεκτικές σκηνές

4

Ενθαρρύνετε τον συνεχή προβληματισμό: στείλτε στο σπίτι μια προτροπή ημερολογίου ή μια ταινία επιβεβαίωσης

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Συμβολική τέχνη που αντιπροσωπεύει την ελπίδα και την ανθεκτικότητα

Έργο τέχνης: **Hope** του George Frederic Watts (1886) – Απεικονίζει μια γυναίκα με δεμένα μάτια να κάθεται στην κορυφή μιας σφαίρας, παίζοντας μια λύρα με μία μόνο χορδή που απομένει.

Προτροπή συζήτησης: Τι πιστεύετε ότι συμβολίζει η μονή χορδή στη λύρα; Πώς αυτή η εικόνα μεταφέρει ένα μήνυμα ελπίδας;

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

Έργο τέχνης: **Hope** του Edward Burne-Jones (1896) – Δείχνει μια δεμένη φιγούρα που φτάνει προς τα πάνω, κρατώντας ένα κλαδάκι από άνηθ μηλιάς.

Προτροπή συζήτησης: Παρά το γεγονός ότι είναι δεμένο, η φιγούρα φτάνει προς τα πάνω. Τι μπορεί να αντιπροσωπεύει αυτή η χειρονομία όσον αφορά την ανθεκτικότητα και την ελπίδα;

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

Οπτικά εργαλεία για συναισθηματική εξερεύνηση

Εργαλείο: **The Blob Tree** – Ένα οπτικό εργαλείο που περιλαμβάνει διάφορες φιγούρες σταγόνων σε διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις.

Προτροπή συζήτησης: Με ποια φιγούρα σταγόνας σχετίζεστε σήμερα; Πώς μπορεί η ταύτιση με αυτές τις φιγούρες να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε τα δικά μας συναισθήματα;

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

- ✚ Αυτές οι εικόνες και τα έργα τέχνης και άλλα παρόμοια μπορούν να χρησιμεύσουν ως ισχυροί καταλύτες για συζήτηση, βοηθώντας τους μαθητές να εξερευνήσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με οπτικά μέσα.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να επιλέξουν να προσθέσουν, ανάλογα με το επίπεδο της τάξης τους, μία από τις ακόλουθες δύο δραστηριότητες (που σχετίζονται με τους κύριους στόχους του μαθήματος):

- **Κατασκευή μάσκας – Έκφραση κρυμμένων συναισθημάτων**

Ζητήστε από τους μαθητές να δημιουργήσουν μια μάσκα που να δείχνει τα συναισθήματα που συνήθως δείχνουν στους άλλους εξωτερικά και τα αληθινά εσωτερικά τους συναισθήματα. Αυτό βοηθά τους μαθητές να εξερευνήσουν και να εκφράσουν συναισθήματα που μπορεί να δυσκολεύονται να μοιραστούν.

- **Ιστορία μέσα από την τέχνη – οπτικοποίηση προσωπικών ταξιδιών**

Οι μαθητές ενθαρρύνονται να σκεφτούν μια στιγμή που αντιμετώπισαν μια πρόκληση ή βρήκαν ελπίδα. Στη συνέχεια, τους λένε να σχεδιάσουν μια απλή ιστορία με αρχή, μέση και τέλος. Αφού χωρίσουν ένα κομμάτι χαρτί σε πάνελ (όπως ένα κόμικ), οι μαθητές καλούνται να δημιουργήσουν μια σειρά σχεδίων και να απεικονίσουν βασικές στιγμές, συναισθήματα ή σημεία καμπής στην ιστορία τους. Οι μαθητές λένε ότι μπορούν να προσθέσουν λεζάντες ή συννεφάκια ομιλίας αν θέλουν.

Αυτό βοηθά τους μαθητές να προβληματιστούν και να εκφράσουν τις εμπειρίες τους οπτικά.