



Co-funded by
the European Union



Работен пакет 2:
Набор от творчески дейности
№ 2022-1-BG01-KA220-SCH-000086869

ХУДОЖЕСТВЕНО ТВОРЧЕСТВО



E-MotiOn



Co-funded by
the European Union



УСТОЙЧИВОСТ



E-MotiOn



Име на дейността:

Повторно възраждане

Описание:

Тази артистична дейност насърчава участниците да разгледат понятието "устойчивост" чрез избраните от тях художествени средства.

Учениците ще се впуснат в интроспекция по отношение на ситуации, в които тяхната устойчивост би била полезна и ще визуализират себе си как да я използват, за да преодолеят всякакви обстоятелства.

Резултати:

- подобро разбиране и оценяване на концепцията за устойчивост
- създаване на лични произведения на изкуството, отразяващи устойчивостта
- усещане за катарзис и освобождение чрез художествено изразяване
- насърчаване на предоставянето на права и увереност в себе си

Продължителност: 60 мин.

Материали:

- хартия, картон и подобни материали
- четки, моливи, акварелни и акрилни бои и други подобни
- допълнителни материали при необходимост

Свързани умения:

- основни художествени умения
- способност за абстракция и символизъм





Инструкции:

Стъпка 1: Представете концепцията за устойчивост и как се отнася до преодоляването на предизвикателствата, като представите примери за ситуации, в които устойчивостта е необходима или полезна.

Стъпка 2: Помолете учениците да помислят за близки или известни личности, които са проявили устойчивост в някакъв момент и ги насърчете да определят чувствата и емоциите, свързани с тези моменти.

Стъпка 3: Инструктирайте ги да създадат автопортрет, като използват материали, които предпочитат, изобразявайки себе си, преодоляващи целите и трудностите, с които могат да се сблъскат, въз основа на собствените си цели и обстоятелства.

Стъпка 4: След като всеки е създал своя автопортрет, насърчете учениците доброволно да го обяснят на останалите членове на групата, като наблегнат на елементите, които се отнасят до тяхната устойчивост.

Стъпка 5: Създайте мотивиращ стенна рисунка на една от стените в класната стая, като покажете всички автопортрети и призовете учениците да посещават рисунката, когато имат нужда от мотивационен стимул.

Съвети:

- Насърчете участниците да бъдат искрени и да разкрият своите емоции чрез изкуството.
- Напомнете им, че в тази дейност няма "правилни" отговори; всяко произведение на изкуството е уникално и ценно само по себе си.

Рефлексия:

1. Какви лични предизвикателства определите, когато размишлявахте върху своя опит в областта на устойчивостта?
2. Кои аспекти на вашето произведение на изкуството най-добре представят процеса на преодоляване и устойчивост?
3. По какъв начин тази дейност е повлияла на възприемането на собствената ви сила и способност да преодолявате предизвикателства?





Име на дейността:

Изграждане на устойчивост чрез пластилин

Описание:

Целта на тази дейност е да се симулира сценарий на устойчивост чрез създаване, деформиране и възстановяване на скулптура от пластилин. Целта е да се изгради съзнание за надежда в негодите и да подобри самочувствието на учениците.

Резултати:

- творческо изразяване на устойчивостта чрез пластилинови скулптури
- подобро разбиране и оценяване на концепцията за устойчивост
- подобро усещане за постижение и сила при представянето на силата в осезаема форма
- насърчаване на абстрактното и символичното мислене

Продължителност: 45 мин.

Материали:

- пластилин

Свързани умения:

- основни художествени умения
- способност за абстракция и символизъм





Инструкции:

Стъпка 1: Осигурете топче пластилин за всеки ученик и представете указания за изработването на лични малки скулптури.

Стъпка 2: След като всеки ученик разработи своя собствена скулптура, дава я на съученик, който я оформя според собственото си виждане.

Стъпка 3: Учителят прави паралел между тази ситуация на деформация и усложненията и трудните ситуации, които могат да ни се случат и как всичко това ни влияе.

Стъпка 4: Всеки ученик трябва да изработи отново своята пластилинова скулптура, като се опита да я направи още по-устойчива от първата.

Стъпка 5: Накрая всеки ученик е инструктиран да измисли история, обосноваваща развитието на неговата пластилинова скулптура: каква е била, какво се е случило с нея, как са се трансформирала и каква е сега.

Съвети:

- Включете метафори и примери, които максимално да приближат дейността до автентичния опит за устойчивост.
- Оценявайте генерираните размисли повече от художествената продукция.

Рефлексия:

1. Как се почувствахте, когато вашата скулптура беше трансформирана? Как се чувствахте след като създадохте отново вашата скулптура?
2. Можете ли да си спомните ситуация, в която трудността е довела до положителни промени?
3. Вярвате ли, че е важно да не губите надежда, когато сте изправени пред трудна ситуация?





Име на дейността:

В тъмнината

Описание:

Целта е чрез цветни восъчни пастели да се пресъздаде ситуация на устойчивост, като първоначално се напълни лист хартия с ярки и весели цветове, а след това се покрие изцяло с черно. Всичко това ще бъде решено с помощта на дървена пръчица, която ще надраска и разкрие скритите под нея цветове, позволявайки създаването на рисунка, която се откроява на фона на тъмнината.

Резултати:

- творческо и символично изразяване на устойчивостта чрез съчетаване на цветове и контрасти
- подобро разбиране и оценяване на концепцията за устойчивост и връзката ѝ със светлината и тъмнината
- усещане за постижение при разкриването на красотата, която може да се породи от несгодите

Продължителност: 45 мин.

Материали:

- Цветни восъчни пастели
- Черен восъчен пастел
- Хартия
- Дървени пръчици

Свързани умения:

- основни художествени умения
- способност за абстракция и символизъм





Инструкции:

Стъпка 1: Всеки ученик оцветява лист с ярки цветове, като използва различни цветни моливи и покрие целия лист с цвят.

Стъпка 2: След като оцветят напълно своите листи, учениците взимат черен пастел. Този черен пастел представлява онези трудни ситуации, заради които всички губи цвят и изглежда по-сложно. Те ще го използват, за да оцветят цялата рисунка, без да оставят празни места, в резултат на което ще получат напълно черен лист.

Стъпка 3: Следващата стъпка включва намирането на цвета под този черен лист. За целта е необходимо да използват заострена дървена пръчка, като я боядисат отгоре, като по този начин ще разкрият цвета, попаднал под него за да могат да нарисуват каквото пожелаят.

Стъпка 4: Крайният резултат трябва да бъде рисунка с цветни щрихи върху напълно тъмен фон.

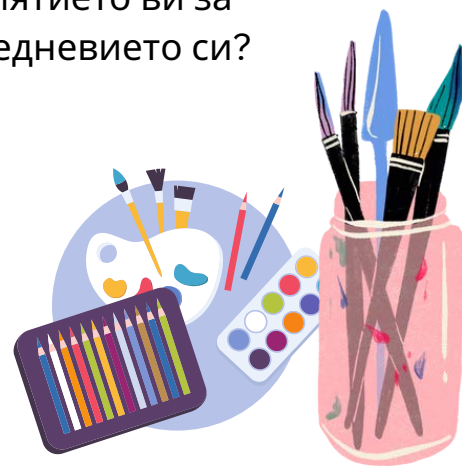
Стъпка 5: Учителят свързва това занимание с примери за устойчивост и как в привидно негативни ситуации човек може да задраска някаква надежда, която да доведе до положителна промяна.

Съвети:

- Не разкривайте крайния резултат, за да изненадате учениците.
- Илюстрирайте всяка стъпка с реална житейска ситуация, свързана с устойчивостта.

Рефлексия:

1. Как се почувствахте, когато видяхте, че листът е напълно черен?
2. Можете ли да си спомните негативна ситуация, в която сте успели да откриете нещо добро или обнадеждаващо?
3. По какъв начин тази дейност повлия на възприятието ви за устойчивост и как можете да я приложите в ежедневието си?





Име на дейността:

Супергерои на устойчивостта

Описание:

Чрез създаването на комикс учениците се насърчават да пресъздадат въображаема ситуация, в която е налице устойчивост с пълна творческа свобода по отношение на темите и идеите. Създаването на този комикс в малки групи дава възможност за сътрудничество, размисъл и представяне на тяхното разбиране за устойчивостта и преодоляването на трудностите.

Резултати:

- развитие на творчество и въображение чрез създаване на комикс
- разбиране и представяне на устойчивостта под формата на визуална и повествователна история
- насърчаване на сътрудничеството и работата в екип при създаването на групов проект
- насърчаване на критичното мислене и съпричастността чрез идентифициране с героите и техните предизвикателства

Продължителност: 80 минути (2 сесии по 40 минути)

Материали:

- Различни художествени материали
- Маркери, моливи, пастели и др.
- Ножици, лепило, памучни топчета, вестници и др.
- Акварелни бои, темперни бои, бои с пръсти и др.

Свързани умения:

- основни художествени умения
- творчески способности
- основни познания за създаване на комикси в литературата





Инструкции:

Стъпка 1: Класът се разделя на малки групи от по 3-4 ученици. Учителят обяснява същността на комикса и неговите характеристики.

Стъпка 2: Всяка група разработва комикс по свободна тема: супергерои, научна фантастика, ситуации от ежедневието, животни и т.н., като използва различни материали: маркери, изрезки от хартия, акварели и др. Комиксите разказват на не повече от 2 листа, история за преодоляване на предизвикателства и използване на устойчивост.

Стъпка 3: След като тези истории бъдат завършени, те се излагат на общо място в класната стая и всяка група в рамките на 5 минути представя своята история пред останалите съученици. Учениците са насърчавани да обсъждат и да разсъждават върху историите, както и да определят ситуацията, в които устойчивостта се отразява и дали се използва правилно.

Съвети:

- Дайте пълна творческа и тематична свобода.
- Насърчавайте учениците да разсъждават и да черпят вдъхновение от героите на собствените си творби.

Рефлексия:

1. Как се почувствахте, когато вашите герои успяха да преодолеят предизвикателствата пред които бяха изправени?
2. Вярвате ли, че всеки може да се изправи пред проблеми или трудности?
3. Има ли близки до вас хора, които ви вдъхновяват като примери за устойчивост?





Име на дейността:

Можем да го направим

Описание:

„Можем да го направим“ е дейност, в която учениците използват онлайн софтуера за графичен дизайн - Canva, за да създадат плакати на тема устойчивост. Чрез този онлайн софтуер, учениците изследват и творчески изразят концепцията за устойчивост, създавайки визуално интерактивни материали, които да мотивират техните връстници.

Резултати:

- разбиране и творческо изразяване на концепцията за устойчивост чрез графичен дизайн
- развитие на умения за разработване на визуални материали в платформата Canva
- създаване на вдъхновяващи плакати, които мотивират и повишават осведомеността за значението на устойчивостта
- насърчаване на емпатията и разбирането на устойчивостта сред учениците

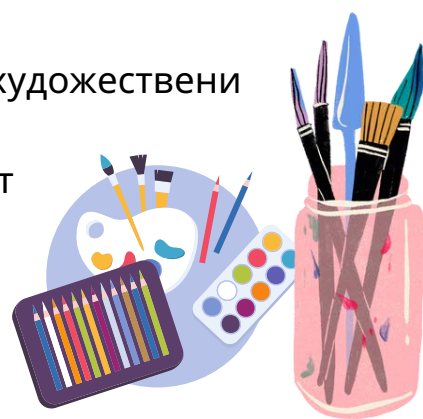
Продължителност: 1 час

Материали:

- Достъп до компютър или устройство с интернет връзка, за използване на Canva
- Потребителски профили в Canva за всеки ученик.
- Достъп до изображения, икони и други ресурси, налични в Canva.
- Шаблони и примери за плакати за устойчивост (по избор).

Свързани умения:

- основни художествени умения
- творчески способности: умения за създаване на художествени материали
- основни цифрови умения и навигация в интернет





Инструкции:

Стъпка 1: Учителят показва различни примери за плакати с мотивационни фрази или снимки, които подчертават важността на подобни елементи за подпомагане на самочувствието и подобряване на устойчивостта.

Стъпка 2: Учениците се разделят на групи от по 3 души, като всяка група разполага с по един компютър. Учениците получават достъп до онлайн софтуера за графичен дизайн - Canva и разработват плакати на тема мотивация и устойчивост. Насърчавайте ги да използват творчески дизайн, изображения, снимки, икони и текст.

Стъпка 3: След като завършат своите плакати се излагат на общо място, където могат лесно да бъдат видени ежедневно в училището.

Съвети:

- Позволете пълна творческа свобода при избора на дизайн и тема.
- Насърчавайте учениците да размишляват и да черпят вдъхновение от героите на собствените си творби.

Рефлексия:

1. Какво ви вдъхнови да изберете дизайна и елементите за вашия плакат за устойчивост?
2. Как смятате, че вашият плакат може да мотивира другите да развият устойчивост в живота си?
3. С какви предизвикателства се сблъскахте, докато проектирахте плаката и как ги преодоляхте?





Co-funded by
the European Union



СПРАВЯНЕ СЪС СТРАХА



E-MotiOn



Име на дейността:

Бягство от тъмната стая

Описание:

Тази дейност насърчава въображението и творчеството, които са в основата на артистичните способности на децата.

Резултати:

- включване на медитация
- подобряване на творческото изразяване

Продължителност: 15 минути

Материали:

- хартия
- пастели

Свързани умения:

- управление на страха
- самоизразяване

Инструкции:

Стъпка 1: Учениците са инструктирани да затворят очи и да си представят, че се намират в тъмна стая.

Стъпка 2: Учениците се приканват да медитират със затворени очи в продължение на 1 минута за това как могат да излязат от тъмната стая.

Стъпка 3: След това се призовават да отворят очи и да нарисуват своето бягство от тъмната стая. Свободни са да нарисуват всякакви методи за бягство. Накрая рисунките им се споделят в класната стая (или навън).





Съвети:

- Позволете на децата да нарисуват каквото и да било, без да се страхуват, че могат да сгрешат.
- Обърнете внимание на артистичната страна и на начина, по който "излагат" творенията си.

Рефлексия:

1. Какъв предишен опит ми помогна да взема важни решения?
2. Какви са художествените ми ценности?
3. Как определям страха?





Име на дейността:

Бъди творческият художник

Описание:

Тази дейност улеснява творчеството и свободата на изразяване в изкуството. Учениците могат да използват вдъхновението си в пълна степен.

Резултати:

- повишаване на артистичната самоувереност
- подобряване на творческото изразяване

Продължителност: 25 минути

Материали:

- Хартия
- Акварели

Свързани умения:

- управление на страха
- самоизразяване

Инструкции:

Стъпка 1: Учениците прочитат известен художествен цитат: "Живописата е просто друг начин за водене на дневник" - Пабло Пикасо.

Стъпка 2: Учениците се приканват да използват акварелни боички и да нарисуват това, което разбират от известния художествен цитат, без да се страхуват от въображението си. Накрая картините им се споделят в класната стая (или извън нея) и представят съвсем кратка аргументация за нарисуваното "послание".





Съвети:

- Позволете на децата да използват максимално въображението си, без да се страхуват, че могат да сгрешат.
- Обърнете внимание на способността им да разберат цитата от своята артистична гледна точка.

Рефлексия:

1. Кои са най-големите ми лични и творчески предимства?
2. Кои са областите, в които мога да се усъвършенствам?
3. Къде се виждам след три години?





Име на дейността:

Рисуване без да виждате

Описание:

Тази дейност помага на учениците да преодолеят страха си от неизвестното и да бъдат по-смели. В дейността е заложено използването на творчеството и въображението, които само се усещат, а не се виждат.

Резултати:

- демонстриране на артистична самоувереност
- подобро творческо изразяване

Продължителност: 20 минути

Материали:

- Хартия (по-голям размер)
- Пастели

Свързани умения:

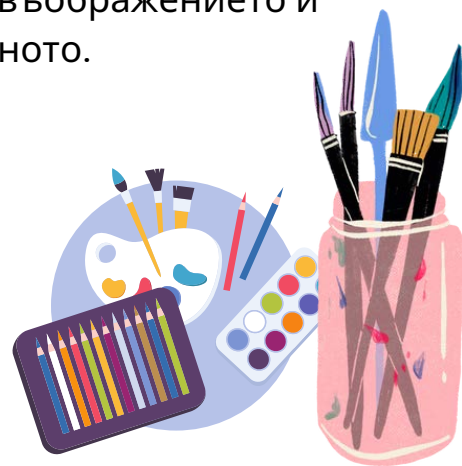
- управление на страха
- самоизразяване

Инструкции:

Стъпка 1: Учителите завързват очите на децата с шалове или други налични материали. Ако учениците желаят, могат да изпълнят дейността и със затворени очи.

Стъпка 2: Учителите поставят задачата на децата да нарисуват слънчев летен (училищен) ден, без да виждат какво и как рисуват.

Стъпка 3: Учениците се насърчават да използват въображението и творчеството си, като не се страхуват от неизвестното.





Съвети:

- Позволете на учениците да използват творчеството си максимално, без да се страхуват, че могат да сгрешат.
- Обърнете внимание на тяхната самоувереност и на начина, по който се справят със страха от неизвестното.

Рефлексия:

1. Как мога да се поуча от предизвикателствата, за да създам положително бъдеще за себе си?
2. Как бих описал човека, който искам да бъда в бъдеще?
3. Кой е този навик, който искам да прекратя?





Име на дейността:

Дърво за рисуване с пръсти

Описание:

Това занимание насърчава забавлението и развлечението на учениците и им помага да изразят своята креативност.

Резултати:

- подобряване на социално-емоционалните умения
- подобряване на артистичното изразяване

Продължителност: 20 минути

Материали:

- Хартия (по-голям размер) или флипчарт
- Акварелни бои

Свързани умения:

- управление на страха
- самоизразяване

Инструкции:

Стъпка 1: Учителите рисуват голямо дърво на голям лист хартия или на флипчарт.

Стъпка 2: Учениците са приканени да допълнят дървото с емоционална рисунка, направена на постер (може да бъдат изобразени всякакви чувства, контексти, сезони, ситуации). Тази дейност може да се изпълни в малка или голяма група.

Стъпка 3: Накрая дървото се излага в класната стая.





Съвети:

- Оставете учениците да се забавляват.
- Обърнете внимание, ако показват определени емоции или страхове.

Рефлексия:

1. Искам ли помощ от връстниците или семейството си, когато имам нужда?
2. По какъв начин разчитам на приятелите и съучениците си?
3. Как извличам полза от взаимодействието с моите съученици?





Име на дейността:

Съвместна рисунка на тиква

Описание:

Тази дейност насърчава сътрудничеството между учениците и забавлението с колективни ползи. Целта на дейността е да се намали страхът за разговор със съученици.

Резултати:

- подобрени социално-емоционалните умения
- подобро артистично сътрудничество

Продължителност: 25 минути

Материали:

- Хартия (по-голям размер)
- Пастели

Свързани умения:

- управление на страха
- артистично изразяване

Инструкции:

Стъпка 1: Учениците работят заедно и рисуват най-креативната тиква за Хелюин. Учениците се разделят на малки групи от по пет ученика.

Стъпка 2: Учителите избират кое дете първо ще започне да рисува във всяка малка група. Първият ученик рисува малка част от тиквата и предава хартията за рисуване на ученика до него, който също рисува друга малка част от тиквата.

Стъпка 3: Окончателната творческа тиква е завършена, когато всички ученици от всяка група са допринесли за нейното създаване. Накрая рисунките могат да бъдат изложени в класната стая.





Съвети:

- Уверете се, че всички ученици допринасят за създаването на творческата тиква.
- Обърнете внимание на начина, по който преодоляват страховете си и сътрудничат помежду си.

Рефлексия:

1. Как намирам ценност в различията с моите връстници?
2. Какво ме мотивира?
3. Какво ме кара да се чувствам емоционално силен?





Co-funded by
the European Union



ПОЕМАНЕ НА РИСКОВЕ



E-MotiOn



Име на дейността:

Художествено предизвикателство

Описание:

Художественото предизвикателство цели да помогне на учениците да развият емоционална компетентност, свързана с поемането на риск. Дейността насърчава учениците да излязат от зоната си на комфорт и да изразят емоциите си чрез изкуство. Тази дейност съчетава творчество и себепознание.

Резултати:

- подобрена емоционална компетентност, включително разбиране и управление на емоциите
- повишена самоувереност и готовност за поемане на рискове
- подобрени артистични умения и себеизразяване
- повишено самосъзнание

Продължителност: 40 минути

Материали:

- Празен лист хартия или платно.
- Разнообразни материали за рисуване (цветни моливи, маркери, пастели, водни бои и др.).
- Достъп до фотоапарат или смартфон (за онлайн уроци).
- Достъп до платформа за видеоконферентна връзка (за онлайн уроци).

Свързани умения:

- емоционално самоосъзнаване
- увереност в себе си
- готовност за опитване на нови неща
- приемане на потенциален неуспех





Инструкции:

- Започнете с обсъждане на концепцията за поемане на риск и нейното значение за личностното израстване и емоционалната компетентност.
- Предоставете на всеки ученик празен лист хартия или платно и набор от материали за рисуване. Ако провеждате онлайн урок - инструктирайте учениците да подготвят своите артистични материали и да настроят камерата си, за да покажат работното си място.
- Инструктирайте учениците да създадат произведение на изкуството, което изразява емоция или чувство, което са се колебаели да споделят.
- Насърчете ги да поемат рискове в творбите си, да изпробват нови техники и да излязат от зоната си на комфорт.
- След това проведете сесия за споделяне, по време на която учениците могат да обяснят своите произведения на изкуството и емоциите, които те изразяват.

Съвети:

- Създайте среда без осъждане и подкрепа, в която учениците се чувстват сигурни, че поемат творчески рискове.
- Подчертайте, че в тази дейност няма „правилни“ или „грешни“ резултати; става въпрос за себеизразяване.
- Бъдете подготвени да обсъждате и потвърждавате емоциите, изразени в произведенията на изкуството.
- Насърчавайте учениците да приемат своите уникални артистични стилове.

Рефлексия:

1. Какви емоции избрахте да изразите в творбата си и защо за вас беше предизвикателство да ги споделите?
2. Как се чувствахте, докато поемахте артистични рискове по време на тази дейност? Освобождаващо или плашещо беше за вас?
3. Какво научихте за себе си от това преживяване и как то може да повлияе на способността ви да поемате рискове в други области на живота?





Име на дейността:

Приключение с разказване на истории

Описание:

Приключението с разказване на истории е интерактивна и въображаема дейност, предназначена да помогне на учениците да повишат емоционалната си компетентност, свързана с поемането на риск. Тази дейност съчетава разказване на истории и творческо изразяване, като насърчава учениците да излязат от зоната си на комфорт и да опознават емоциите си чрез разказване на истории.

Резултати:

- подобрена емоционална компетентност и разбиране на разказването на истории като средство за себеизразяване
- повишена креативност и увереност в поемането на рискове, свързани с разказването на истории
- повишено самосъзнание и съпричастност към емоциите на другите

Продължителност: 40 минути

Материали:

- Празен лист хартия или програма за текстообработка (за цифрова употреба).
- Цветни моливи, маркери или компютър за илюстрации (по избор).
- Достъп до видеокамера или смартфон (за онлайн класове).
- Достъп до платформа за видеоконферентна връзка (за онлайн класове).

Свързани умения:

- емоционално себеизразяване
- творчество
- увереност в себе си
- емпатия





Инструкции:

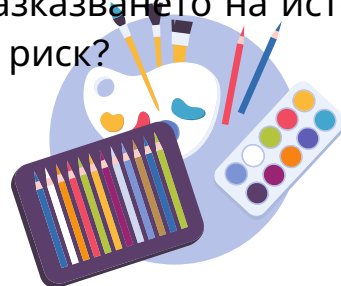
1. Започнете с обсъждането на концепцията за поемане на риск в разказването на истории и как е свързана с емоционалната компетентност.
2. Предоставете на всеки ученик празни листове хартия или достъп до компютър за дигитално писане (онлайн класове).
3. Инструктирайте учениците да напишат кратък разказ, в който герой е изправен пред емоционален риск.
4. Насърчете ги да поемат повествователни рискове, да изследват сложни емоции и да експериментират с различни техники на разказване.
5. След това проведете сесия за споделяне по време на която учениците могат да прочетат своите разкази и да обсъдят емоционалните предизвикателства, пред които са изправени техните герои.

Съвети:

- Създайте атмосфера, в която учениците да споделят историите си, като ги подкрепят и не ги осъждат.
- Напомнете на учениците, че разказването на истории дава възможност за творческо изразяване и че няма "правилни" или "грешни" истории.
- Обсъдете емоциите на героите в историите и как те се отнасят към собствените емоции на учениците.
- Насърчавайте учениците да изследват различни емоционални преживявания в своите разкази.

Рефлексия:

1. Как реши да изобразиш емоционалните рискове в историята си и какво научи за естеството на поемането на риск в разказването на истории?
2. Беше ли предизвикателство да създадеш разказ, в който героите са изправени пред емоционални рискове?
3. Какви прозрения получи за връзката между разказването на истории, емоционалната компетентност и поемането на риск?





Име на дейността:

Предизвикателство EmoFeel

Описание:

Предизвикателството EmoFeel е интерактивна и ангажираща дейност, предназначена да помогне на учениците да подобрят емоционалната си компетентност, свързана с поемането на риск. Тази дейност съчетава забавлението с изследване на различни емоции, като насърчава учениците да изразяват и разбират емоциите по динамичен и интерактивен начин.

Резултати:

- повишена емоционална компетентност, включително способност за ефективно разпознаване и предаване на емоции
- подобрени умения за общуване
- повишена самоувереност при поемане на рискове
- развитие на емпатия и разбиране на емоциите на другите

Продължителност: 40 минути

Материали:

- Карти с емоции (подготвени предварително, като всяка карта съдържа емоция като „радост“, „гняв“, „изненада“, „страх“, „отвращение“ и „тъга“).
- Бяла дъска или хартия и маркери (за отбелязване на точките, ако е необходимо).
- Достъп до фотоапарат или смартфон (за онлайн уроци).
- Достъп до платформа за видеоконферентна връзка (за онлайн класове).

Свързани умения:

- емоционално изразяване
- невербална комуникация
- адаптивност
- увереност в себе си





Инструкции:

1. Разделете учениците на два отбора и определете един човек за „актьор“ във всеки кръг.
2. Използвайте картите с емоции, за да изберете на случаен принцип емоция за актьора. Те трябва да предадат тази емоция, без да използват думи, докато отборът им отгатва.
3. Настройте таймер (напр. 2 минути) за всеки кръг и следете успешните предположения на бяла дъска или на хартия.
4. След всеки кръг обсъдете предадените емоции и как поемането на творчески рискове е подобрило играта.

За онлайн класове:

1. Инструктирайте всеки ученик да подготви своите карти с емоции и да включи фотоапарата си.
2. Изберете ученик, който да бъде „актьор“, и му изпратете лично съобщение с емоционална карта.
3. Актьорът трябва да предаде емоцията, без да използва думи, докато останалите членове на класа гадаят в чата.
4. Настройте таймер за всеки рунд и обсъдете предадените емоции, както и поетите рискове, след всеки рунд.

Съвети:

- Уверете се, че дейността е забавна, като целите да намалите напрежението сред учениците.
- Подчертайте значението на ефективната невербална комуникация за предаване на емоциите.
- Насърчавайте учениците да се подкрепят и да хвалят взаимно усилията си.

Рефлексия:

1. Как се почувствахте, когато поехте творчески риск без да използвате думи?
2. С какви предизвикателства се сблъскахте, докато се опитвахте да изразите определени емоции чрез действия и невербални знаци?
3. Как този опит подобри разбирането за емоциите и готовността да поемате творчески рискове в ежедневието си?





Име на дейността:

Колаж

Описание:

Тази артистична дейност цели да повиши емоционалната компетентност, по-специално способността на учениците да поемат творчески рискове при изразяването на своите емоции. Тази творческа дейност насърчава учениците да създават колажи, които изследват техните чувства, мисли и емоционални преживявания.

Резултати:

- подобрена емоционална компетентност, включително способност за идентифициране, изразяване и обработване на емоции
- повишена креативност и умения за поемане на риск
- повишено самосъзнание и себеизразяване
- развитие на емпатия и разбиране на емоциите на другите

Продължителност: 40 минути

Материали:

- Списания или печатни изображения
- Ножици
- Лепило или тиксо
- Големи листове хартия или плакати
- Цветни маркери, моливи или пастели
- Достъп до фотоапарат или смартфон (за онлайн класове)
- Достъп до платформа за видеоконферентна връзка (за онлайн класове)

Свързани умения:

- емоционално изразяване
- творчество
- готовност за експериментиране и поемане на творчески рискове.
- увереност в себе си





Инструкции:

1. Започнете с обсъждане на концепцията за поемане на риск и емоционална компетентност, като подчертаете, че емоциите могат да бъдат изразени по много творчески начини.
2. Осигурете на всеки ученик списания, ножица, лепило и голям лист хартия.
3. Инструктирайте учениците да създадат колаж, който да представя техните емоции, мисли и чувства, като ги насърчите да поемат творчески рискове и да експериментират със своите проекти.
4. След изтичане на зададеното време помолете всеки ученик да представи колажа си пред класа, като обясни емоциите и рисковете, които е поел при създаването му.

Съвети:

- Насърчавайте учениците да поемат артистични рискове и да мислят нестандартно.
- Създайте подкрепяща и непредубедена среда.
- Обсъдете емоциите, изобразени в колажите и как поемането на риск е довело до изразяването им.

Рефлексия:

1. По какъв начин създаването на вашия EmoCollage ви предизвика да поемете риск да изразите емоциите си чрез изкуството?
2. Какви емоции и чувства включихте в колажа си и какви творчески рискове поехте при представянето им?
3. Как това преживяване може да повлияе на способността ви да изразявате и разбирате емоциите си в личния си живот и в общуването с другите?





Име на дейността:

Мозайка изпълнена с емоции

Описание:

Мозайката изпълнена с емоции, е артистична дейност с помощта на която се изследва емоционалната компетентност чрез поемане на риск. По време на тази дейност, която трае 40-60 минути, учениците ще създадат мозаечни произведения, които отразяват техните емоции и включват процеса на поемане на риск при комбинирането на различни материали и цветове в едно цяло.

Резултати:

- повишена емоционална компетентност в контекста на поемането на риск
- подобро себеизразяване и творчество
- повишено самосъзнание и увереност
- насърчаване на позитивна и подкрепяща среда за споделяне на личен опит

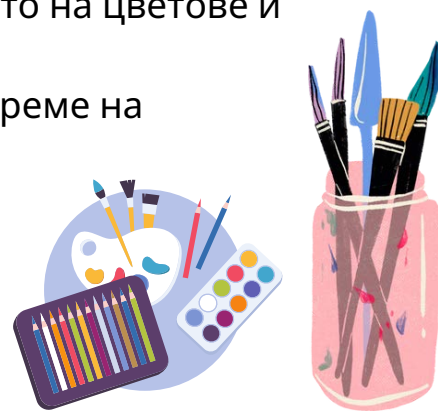
Продължителност: 40-60 минути

Материали:

- Малки, цветни мозаечни плочки или нарязана цветна хартия.
- Лепило или залепващ материал.
- Картон или здрава хартия за основа.
- Маркери или химикали.
- Достъп до класна стая или тихо място за провеждане на дейността.

Свързани умения:

- творчество и желание за експериментиране с различни материали
- вземане на решения при избора и комбинирането на цветове и текстури
- приспособимост към неочаквани резултати по време на художествения процес
- рефлексивно мислене и самосъзнание





Инструкции:

1. Представете дейността „Мозайка, изпълнена с емоции“, като обясните, че учениците ще създадат мозаечни произведения, които отразяват техните емоции, като поемат творчески риск с цветовете комбинации и материалите.
2. Предоставете на всеки ученик мозаечни плочки или нарязана цветна хартия, лепило и картон.
3. Настройте таймер за 30-40 минути за създаването на тяхната мозайка, изпълнена с емоции.
4. Насърчавайте учениците да поемат рискове при комбинирането на цветове и материали, като изразяват емоциите си чрез мозайката.
5. След приключване на дейността поканете учениците да споделят мозайките си с класа, ако се чувстват комфортно, като по този начин насърчите чувството за свързаност.

Съвети:

- Насърчавайте учениците да приемат предизвикателството да комбинират различни материали и цветове, за да създадат цялостно произведение.
- Подчертайте, че целта на дейността е личното изразяване и учениците могат да изберат нивото на детайлност или абстрактност, което им е удобно.
- Напомнете на учениците, че споделянето не е задължително, а тяхната мозайка, изпълнена с емоции е лично отражение.

Рефлексия:

1. Как поемането на творчески рискове повлия на разбирането и изразяването на вашите емоции?
2. Какви цветове или материали избрахте, за да ги представите и защо направихте този конкретен избор?
3. По какъв начин опитът от създаването на мозайка може да се превърне в поемане на положителни рискове в личния ви живот и как това може да допринесе за емоционалното ви благополучие?





Co-funded by
the European Union



УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА



E-MotiOn



Име на дейността:

Творчески думи за справяне със стреса

Описание:

Тази дейност насърчава артистичните способности на учениците и им помага да се справят със стреса.

Резултати:

- овладяване на стреса
- подобряване на творческото мислене

Продължителност: 45 минути

Материали:

- Хартия
- Пастели

Свързани умения:

- управление на стреса
- артистично изразяване

Инструкции:

Стъпка 1: Преди тази дейност учителите започват дискусия с децата, за да разберат какви фонове предпочитат.

След това учителите подготвя три различни фона/снимки, като например град, морски бряг, планина, гора и т.н.





Стъпка 2: Учениците медитират със затворени очи в продължение на 1 минута за това как се чувстват и кои са силните им страни, след което украсяват дадените фонове/картини с творчески асоциации, думи или фрази, които ги вдъхновяват.

Дейността се провежда всеки път, когато учениците се чувстват стресирани, за да не забравят уменията, които могат да им помогнат да се справят със стреса.

Съвети:

- Не настоявайте за представяне на причините за стреса, ако учениците не се чувстват комфортно да говорят за тях.
- Насърчавайте разпознаването на силните им страни в моменти на стрес, за да поставите „доброто пред злото“.

Рефлексия:

1. Какви са някои от начините, по които отделям време за себе си?
2. Има ли човек или причина за това откъде идва стресът? Кой?
3. Как определям стреса?





Име на дейността:

Нарисувай любимото си място

Описание:

Това занимание насърчава намаляването на стрес сред учениците, като насърчава позитивното мислене и въображението.

Резултати:

- управление на стреса
- повишаване на креативността

Продължителност: 45 минути

Материали:

- Хартия
- Акварели

Свързани умения:

- управление на стреса
- артистично изразяване

Инструкции:

Стъпка 1: Учениците се приканват да помислят за носталгичните чувства, които свързват с местата, които обичат (къщата на баба през лятната ваканция и т.н.)

Стъпка 2: За тази дейност е необходимо да се подготвят акварелни бои, хартия, четки. Учениците са помолени да нарисуват любимото си място и да го обградят с красиви неща. Тази дейност е добър метод за терапия на деца, които са стресирани по различни причини.





Съвети:

- Не настоявайте учениците да представят причините за стреса, ако те не се чувстват комфортно да говорят за тях.
- Насърчавайте ги да нарисуват любимото си място, като използват пълноценно артистичните си способности.

Рефлексия:

1. Какво е напрежението - основно от външни или вътрешни сили?
2. Какво те разстройва?
3. Как разпознаваш стреса?





Име на дейността:

Буркан на щастието

Описание:

Тази дейност улеснява процеса на намаляване на стреса и помага на учениците да бъдат по-уверени.

Резултати:

- овладяване на стреса
- подобряване на себеизразяването

Продължителност: 15-20 минути

Материали:

- Буркан
- Хартия
- Пастели

Свързани умения:

- управление на стреса
- артистично изразяване

Инструкции:

Стъпка 1: Учениците се инструктират да оцветят с различни цветни моливи листчета, на които да напишат поне 3 положителни неща, които започват с инициала на името им (оцветяването на листчетата прави дейността по-привлекателна за децата).

След като приключат с положителните неща, учениците могат да напишат положителни думи, които започват с инициала на най-добрия им приятел или любим учител.





Стъпка 2: Бурканът е общ за всички ученици. Бурканът може да се постави в класната стая и да се използва от учениците винаги, когато почувстват нужда да се освободят от негативни мисли и стресови ситуации.

Съвети:

- Не карайте децата да четат написаните положителни думи, а им позволете да почувстват сигурността на анонимността.
- Насърчавайте децата да правят тази дейност всеки път, когато се чувстват стресирани или разстроени.

Рефлексия:

1. Какво открихте за най-изненадващо за себе си?
2. Кое е нещото, с което се гордеете във вашето училище?
3. Кое беше най-важното нещо, което научихте от тази дейност?





Име на дейността:

Преобразуване на предмет от класната стая (личен)

Описание:

Тази дейност помага на учениците, когато изпитват негативни емоции и/или са разстроени.

Резултати:

- овладяване на стреса
- повишаване на самотивацията

Продължителност: 40 минути

Материали:

- налични материали от мястото на провеждане на дейността

Свързани умения:

- управление на стреса
- артистично изразяване

Инструкции:

Стъпка 1: Учениците се оглеждат и да намират предмет, който им принадлежи. Това е полезна дейност, особено когато се борят с нещо негативно.

Стъпка 2: Учениците се инструктират да използват пълноценно въображението и творчеството си и да преобразят напълно предмета (ако са избрали тетрадка, могат да нарисуват кориците ѝ или ако са избрали молив, могат да импровизират панделка и т.н.).





Съвети:

- Дайте усещане на учениците, че те контролират дейността.
- Насърчавайте ги да изпълняват дейността всеки път, когато се чувстват стресирани или разстроени.

Рефлексия:

1. Кое е нещото, което бихте могли да подобрите в управлението на стресови ситуации?
2. Как планирате да проявявате своята креативност в бъдеще?
3. Какво е основното послание на дейността?





Име на дейността:

Маска на емоциите

Описание:

Тази дейност помага на учениците да изследват различни аспекти на своята личност, особено когато срещат негативизъм.

Резултати:

- управление на стреса
- изследване на личността

Продължителност: 40 минути

Материали:

- Хартиени чинии
- Молив
- Пастели
- Ножица

Свързани умения:

- управление на стреса
- артистично изразяване

Инструкции:

Стъпка 1: Учениците рисуват маска на хартиени листове/картони и я изрязват.

Стъпка 2: Учениците оцветяват и рисуват символи върху маската в зависимост от емоционалното си състояние (ако са стресирани, могат да направят черна маска с няколко тъмни облака, ако са щастливи, могат да направят жълта маска със слънце и т.н.).





Съвети:

- Напътствайте учениците без да им налагате определени емоции.
- Насърчавайте ги да бъдат честни със себе си и да приемат емоциите си.

Рефлексия:

1. Как се почувствахте, когато изобразихте емоцията си върху маската?
2. Помогна ли маската да покажете емоцията си?
3. Кои емоции бяха най-лесни/най-трудни за изразяване и идентифициране?
4. Защо е важно да осъзнаваме емоциите си и да ги изразяваме?
5. Къде и кога се чувстваме в безопасност, за да изразим чувствата си?





Co-funded by
the European Union



Работен пакет 2:
Набор от творчески дейности
№ 2022-1-BG01-KA220-SCH-000086869

ХУДОЖЕСТВЕНО ТВОРЧЕСТВО



E-MotiOn