



Co-funded by
the European Union

E-MotiOn

Nº 2022-1-BG01-KA220-SCH-000086869

Pachetul de Activități Creative

CREATIVITATE ARTISTICA



E-MotiOn



Co-funded by
the European Union



REZILIENTĂ,



E-MotiOn



NUMELE ACTIVITĂȚII:

Renașterea puternică

DESCRIERE:

„Renașterea puternică” este o activitate artistică care invită participanții să exploreze conceptul de reziliență prin mediul artistic ales de ei.

Participanții se vor angaja într-o introspecție cu privire la situațiile în care reziliența lor ar fi utilă și s-ar vizualiza folosind-o pentru a depăși orice circumstanțe.

REZULTATE:

- Dezvoltarea înțelegerii și aprecierii conceptului de reziliență.
- Crearea de lucrări de artă personale care reflectă rezistența.
- Dezvoltarea sentimentului de catharsis și eliberare prin exprimare artistică.
- Dezvoltarea autonomiei și a încrederii în sine.

DURATA: 1 oră

MATERIALE:

- Hârtie, carton și materiale similare
- Pensule, creioane, acuarele, vopsele acrilice sau altele similare
- Orice alte materiale suplimentare pe care le doresc participanții

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Abilități artistice de bază
- Capacitate de abstractizare și simbolism





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Prezentați conceptul de reziliență și modul în care acesta se referă la depășirea provocărilor, oferind exemple de situații în care reziliența este necesară sau utilă.

Pasul 2: Rugați participanții să reflecteze asupra unor persoane apropiate sau celebre care au dat dovadă de reziliență la un moment dat și încurajați-i să identifice sentimentele și emoțiile asociate cu acele momente.

Pasul 3: Propuneți-le să creeze un autoportret folosind materialele pe care le preferă, reprezentându-i pe ei înșiși depășind obiectivele și dificultățile pe care le pot întâmpina în funcție de propriile obiective și circumstanțe.

Pasul 4: După ce fiecare și-a creat autoportretul, încurajați-i să îl explice în mod voluntar restului grupului, subliniind elementele care fac referire la reziliența lor.

Pasul 5: Creați o pictură murală motivantă pe unul dintre pereți, afișând toate autoportretele și invitați elevii să o viziteze ori de câte ori au nevoie de un impuls motivațional.

SFATURI:

- Încurajați participanții să fie autentici și să își exploreze sincer emoțiile prin artă.
- Reamintiți-le că nu există răspunsuri "corecte" în această activitate; fiecare lucrare de artă este unică și valoroasă în sine.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Ce provocări personale ați identificat atunci când ați reflectat asupra experienței dvs. de reziliență?
2. Ce aspecte ale lucrării dvs. de artă reprezintă cel mai bine procesul dvs. de depășire și de reziliență?
3. În ce fel v-a influențat această activitate percepția dvs. asupra propriei forțe și a capacității de a depăși provocările?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Reziliență prin artă

DESCRIERE:

Această activitate are ca scop simularea unui scenariu de reziliență prin crearea, deformarea și recompunerea unei sculpturi din plastilină. Aceasta urmărește să creeze o conștientizare a speranței în fața adversității și să îmbunătățească încrederea în sine.

REZULTATE:

- Exprimarea creativă a rezilienței prin sculpturi din plastilină.
- Înțelegerea și aprecierea sporită a conceptului de reziliență.
- dezvoltarea sentimentului de realizare și de responsabilizare prin reprezentarea forței într-o formă tangibilă.
- Promovarea gândirii abstracte și simbolice.

DURATA: 45 minute

MATERIALE:

- Plastilină

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Abilități artistice de bază
- Capacitate de abstractizare și simbolism





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Oferiți fiecărui elev o minge de plastilină și rugați-i să încerce să facă o mică sculptură cu ei înșiși.

Pasul 2: După ce fiecare are propriile sculpturi, ar trebui să le paseze unui coleg de clasă pentru a le deforma și apoi să le returneze după ce sculptura este modificată.

Pasul 3: Profesorul va face o paralelă între această situație de deformare și complicațiile și situațiile dificile care ni se pot întâmpla și cum ne afectează toate acestea.

Pasul 4: Fiecare elev trebuie să-și recompună sculptura din plastilină, încercând să o facă și mai bună decât prima.

Pasul 5: În cele din urmă, fiecare elev va fi rugat să se gândească la o poveste fictivă care să justifice evoluția sculpturii sale din plastilină: cum a fost, ce s-a întâmplat cu ea, cum a depășit-o și cum este acum.

SFATURI:

- Includeți metafore și exemple care să contextualizeze activitatea cât mai aproape posibil de o experiență autentică de reziliență.
- Apreciați reflecțiile generate mai mult decât producția artistică.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Cum v-ați simțit când sculptura dumneavoastră a fost deformată? Și când ați reușit să o recompuneți?
2. Vă puteți aminti o situație în care o dificultate a dus la schimbări pozitive?
3. Credeți că este important să aveți speranță atunci când vă confrunțați cu o situație dificilă?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

În întuneric

DESCRIERE:

Prin intermediul creionului de ceară colorat, scopul este de a recrea o situație de reziliență, umplând mai întâi o foaie de hârtie cu culori vibrante și vesele și apoi acoperind-o în întregime cu negru. Toate acestea vor fi rezolvate cu ajutorul unui băț de lemn pentru a zgâria și a dezvălui culorile ascunse dedesubt, permițând crearea unui desen care să iasă în evidență în fața întunericului.

REZULTATE:

- Exprimarea creativă și simbolică a rezilienței prin combinarea culorilor și a contrastelor.
- Înțelegerea și aprecierea sporită a conceptului de reziliență și a relației sale cu lumina și întunericul.
- dezvoltarea sentimentului de realizare prin dezvăluirea frumuseții care poate apărea din adversitate.

DURATA: 45 minute

MATERIALE:

- Creioane colorate de ceară
- Creion de ceară negru
- Hârtie
- Bețe de lemn

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Abilități artistice de bază
- Capacitate de abstractizare și simbolism





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Fiecare elev va colora o foaie cu culori vii, folosind creioane colorate diferite și acoperind întreaga foaie cu culoare.

Pasul 2: După ce și-au colorat complet foaia, elevii trebuie să ia un creion negru. Acest creion negru va reprezenta acele situații dificile care fac ca totul să își piardă culoarea și să pară mai complicat. Îl vor folosi pentru a colora întregul desen fără a lăsa spații libere, rezultând o foaie complet neagră.

Pasul 3: Următorul pas constă în găsirea culorii de sub foaia neagră. Pentru a face acest lucru, ei vor folosi un băț de lemn ascuțit pentru a picta deasupra, dezvăluind astfel culoarea prinsă dedesubt și permițându-le să deseneze ceea ce doresc.

Pasul 4: Rezultatul final trebuie să fie un desen cu tușe colorate pe un fundal complet întunecat.

Pasul 5: Profesorul va face legătura între această activitate și exemplele de reziliență și modul în care, în situații aparent negative, se poate răzbate o speranță care să ducă la o schimbare pozitivă.

SFATURI:

- Nu dezvăluiți rezultatul final pentru a-i surprinde pe elevi.
- Ilustrați fiecare etapă cu o situație din viața reală legată de reziliență.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Cum te-ai simțit când ai văzut cearșaful complet negru?
2. Îți poți aminti o situație negativă în care ai reușit să găsești ceva bun sau plin de speranță?
3. În ce fel ți-a influențat această activitate percepția despre reziliență și cum o poți aplica în viața de zi cu zi?





NUMELE ACTIVITĂȚII: Supereroii rezilienței

DESCRIERE:

Prin crearea unei benzi desenate, elevii sunt încurajați să recreeze o situație fictivă în care este prezentă reziliența, cu libertate creativă totală în ceea ce privește temele și ideile. Crearea acestei benzi desenate în grupuri mici permite colaborarea, reflecția și reprezentarea înțelegerii lor despre reziliență și depășirea dificultăților.

REZULTATE:

- Dezvoltarea creativității și a imaginației prin crearea unei benzi desenate.
- Înțelegerea și reprezentarea rezilienței sub forma unei povești vizuale și narrative.
- Promovarea colaborării și a muncii în echipă prin crearea unui proiect de grup.
- Încurajarea gândirii critice și a empatiei prin identificarea cu personajele și provocările acestora.

DURATA: 80 minute (2 ședințe de câte 40 minute).

MATERIALE:

Various art supplies:

Diverse materiale de artă:

- Markere, creioane, creioane colorate, etc.
- Foarfece, lipici, tampoane de vată, ziare etc.
- Acuarele, vopsele tempera, vopsele pentru degete etc.

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Abilități artistice de bază
- Capacitate creativă
- Înțelegerea de bază a creației de benzi desenate în literatură





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Clasa va fi împărțită în grupuri mici de 3-4 elevi. Se va explica ce este o bandă desenată și care sunt elementele comune acesteia.

Pasul 2: Fiecare grup trebuie să conceapă o bandă desenată cu teme complet libere: supereroi, science fiction, situații cotidiene, animale etc., folosind diverse materiale: markere, hârtie decupată, acuarele etc. Banda desenată ar trebui să spună, în cel mult 2 foi de hârtie, o poveste despre depășirea provocărilor și utilizarea rezilienței.

Pasul 3: După ce aceste povești sunt finalizate, ele vor fi afișate într-o zonă comună din clasă, iar fiecare grup va avea la dispoziție 5 minute pentru a-și explica povestea celorlalți colegi de clasă. Elevii vor fi încurajați să discute și să reflecteze asupra poveștilor, precum și să identifice situațiile în care se reflectă reziliența și dacă aceasta este folosită în mod corespunzător.

SFATURI:

- Permiteți o libertate creativă și tematică totală.
- Încurajați elevii să reflecteze și să se inspire din protagoniștii propriilor creații.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Cum v-ați simțit atunci când protagoniștii dvs. au reușit să își depășească provocările?
2. Credeți că toată lumea se poate confrunta cu probleme sau dificultăți?
3. Există persoane apropiate care vă inspiră ca exemple de reziliență?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Noi putem!

DESCRIERE:

"Noi putem!" este o activitate în care elevii vor folosi platforma Canva pentru a crea postere pe tema rezilienței. Prin intermediul acestui instrument de design online, elevii vor explora și vor exprima în mod creativ conceptul de reziliență, creând materiale atractive din punct de vedere vizual care să îi motiveze pe colegii lor.

REZULTATE:

- Înțelegerea și exprimarea creativă a conceptului de reziliență prin intermediul designului grafic.
- Dezvoltarea abilităților de design pe platforma Canva.
- Crearea de postere inspirate care să motiveze și să sensibilizeze cu privire la importanța rezilienței.
- Promovarea empatiei și a înțelegerii rezilienței în rândul elevilor.

DURATA: 1 oră

MATERIALE:

- Computer/e sau dispozitive cu conexiune la internet pentru a utiliza Canva
- Conturi de utilizator Canva pentru fiecare elev
- Imagini, pictograme și alte resurse disponibile pe Canva
- Șabloane și exemple de postere de reziliență (opțional)

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Abilități artistice de bază
- Capacitate creativă
- Cunoștințe TIC și de navigare pe internet





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Profesorul va afișa diverse exemple de postere cu fraze motivaționale sau fotografii, subliniind importanța unor elemente similare pentru a ajuta la creșterea stimei de sine și a îmbunătăți reziliența.

Pasul 2: Elevii vor fi împărțiți în grupuri de câte 3, fiecare grup având câte un calculator. Aceștia vor accesa aplicația web Canva și vor concepe în mod liber un poster despre motivație și reziliență. Ei sunt încurajați să folosească designul, imaginile, fotografiile, pictogramele și textul în mod creativ.

Pasul 3: După ce și-au finalizat posterul, acesta va fi tipărit și afișat într-o zonă comună, unde poate fi văzut cu ușurință în fiecare zi la școală.

SFATURI:

- Permiteți o libertate creativă completă în ceea ce privește designul și tema.
- Încurajați elevii să reflecteze și să se inspire din protagoniștii propriilor creații.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Ce v-a inspirat în alegerea designului și a elementelor pentru posterul de reziliență?
2. Cum credeți că posterul vostru îi poate motiva pe alții să își dezvolte reziliența în viața lor?
3. Cu ce provocări v-ați confruntat în timpul conceperii posterului și cum le-ați depășit?





Co-funded by
the European Union



TEAMA



E-MotiOn



NUMELE ACTIVITĂȚII:

Evadare din camera întunecată

DESCRIERE:

Această activitate încurajează imaginația și creativitatea, care stau la baza abilităților artistice ale copiilor.

REZULTATE:

- Încorporarea meditației
- Îmbunătățirea expresiei creative

DURATA: 15 minute

MATERIALE:

1. Hârtie
2. Creioane colorate

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Gestionarea fricii
- Exprimarea de sine





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Copiii sunt rugați să închidă ochii și să-și imagineze că se află într-o cameră întunecată.

Pasul 2: Elevii sunt rugați să mediteze cu ochii închiși timp de 1 minut la modul în care pot ieși din camera întunecată.

Pasul 3: Copiii sunt rugați acum să deschidă ochii și să deseneze evadarea lor din camera întunecată. Ei sunt liberi să deseneze orice metodă de evadare. La final, desenele lor sunt împărtășite în clasă (sau afară).

SFATURI:

- Lăsați-i pe copii să deseneze orice fără să le fie teamă că ar putea greși.
- Fiți atenți la latura lor artistică și la modul în care își "expun" creațiile.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Ce experiențe din trecut m-au ajutat să iau decizii importante?
2. Care sunt valorile mele artistice?
3. Cum definesc eu frica?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Fii artistul creativ

DESCRIERE:

Această activitate facilitează creația și libertatea de exprimare artistică. Copiii își pot folosi inspirația la maxim.

REZULTATE:

- Creșterea încrederii artistice în sine
- Îmbunătățirea expresiei creative

DURATA: 25 minute

MATERIALE:

1. Hârtie
2. Acuarele

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Gestionarea fricii
- Exprimarea de sine





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Copiii sunt rugați să citească un citat artistic foarte cunoscut:

- "Pictura este poezia care se vede mai degrabă decât se simte, iar poezia este pictura care se simte mai degrabă decât se vede". - Leonardo da Vinci

Pasul 2: Elevii sunt rugați să folosească acuarelele și să picteze ceea ce înțeleg din celebrul citat artistic, fără a se teme de imaginația lor.

Pasul 3: La final, picturile lor sunt împărtășite în cadrul clasei (sau în afara acesteia) și ei dau o foarte scurtă argumentare cu privire la "mesajul" pictat.

SFATURI:

- Lăsați-i pe copii să își folosească imaginația la maxim, fără să le fie teamă că ar putea greși.
- Fiți atenți la capacitatea lor de a înțelege citatul din punctul lor de vedere artistic.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Care sunt cele mai mari atuuri personale și artistice ale mele?
2. Care sunt domeniile în care mă pot îmbunătăți?
3. Unde mă văd peste trei ani?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Pictează fără să vezi

DESCRIERE:

Această activitate îi ajută pe copii să își învingă teama de necunoscut și să fie mai îndrăzneți. Creativitatea și imaginația sunt folosite aici, fiind doar simțite, și nu văzute.

REZULTATE:

- Demonstrarea încrederii artistice în sine
- Consolidarea expresiei creative

DURATA: 20 minute

MATERIALE:

1. Hârtie (format mai mare)
2. Creioane colorate

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Gestionarea fricii
- Exprimarea de sine





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Profesorii leagă copiii la ochi.

Pasul 2: Profesorii le dau elevilor sarcina de a desena o zi însoțită de vară (de școală) fără a vedea ce și cum desenează.

Pasul 3: Copiii sunt încurajați să își folosească imaginația și creativitatea și să nu se teamă de necunoscut.

SFATURI:

- Lăsați-i pe copii să își folosească creativitatea la maxim, fără să le fie teamă că ar putea greși.
- Fiți atenți la încrederea lor în sine și la modul în care își gestionează teama de necunoscut.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Cum pot să învăț din provocări pentru a-mi crea un viitor pozitiv?
2. Cum aș descrie persoana care vreau să fiu în viitor?
3. Care este un obicei la care vreau să renunț?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Copacul pictat cu degetele

DESCRIERE:

Această activitate încurajează distracția și divertismentul pentru copii și îi ajută să-și exprime creativitatea.

REZULTATE:

- Îmbunătățirea abilităților socio-emoționale
- Îmbunătățirea exprimării artistice

DURATA: 20 minute

MATERIALE:

1. Hârtie (format mai mare) sau flipchart
2. Acuarelă

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Gestionarea fricii
- Exprimarea de sine





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Profesorii desenează un copac mare pe o foaie mare de hârtie sau pe flipchart.

Pasul 2: Apoi, fiecare copil alege o culoare din acuarele, își pune degetul în ea și se duce să își lase amprenta pe copac. La final, copacul pictat cu amprentele copiilor poate fi expus în clasă.

SFATURI:

- Lăsați-i pe copii să se distreze.
- Acordați-le atenție dacă experimentează emoții sau temeri.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Cer ajutorul colegilor sau familiei atunci când am nevoie de el?
2. În ce fel mă bazez pe prietenii mei și pe colegii de școală?
3. Cum beneficiaz de interacțiunile cu colegii mei?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Desenul dovleacului - activitate colaborativă

DESCRIERE:

Această activitate încurajează colaborarea între copii și distracția cu beneficii colective. Teama de a vorbi cu toți colegii lor nu va mai exista în clasă.

REZULTATE:

- Îmbunătățirea abilităților socio-emoționale
- Îmbunătățirea colaborării artistice

DURATA: 25 minute

MATERIALE:

1. Hârtie (format mai mare)
2. Creioane colorate

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Gestionarea fricii
- Exprimarea artistică





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Copiii sunt rugați să lucreze împreună și să deseneze cel mai creativ dovleac de Halloween.

Pasul 2: Profesorii aleg care copil va începe primul desenul. Îl roagă să deseneze o mică parte a dovleacului și îi dau hârtia de desen colegului de lângă el, care va desena și el o altă mică parte a dovleacului.

Pasul 3: Dovleacul creativ final va fi gata atunci când toți copiii din clasă vor contribui la crearea lui. La final, acesta poate fi expus în clasă.

SFATURI:

- Asigurați-vă că toți copiii contribuie la crearea dovleacului creativ.
- Fiți atenți la modul în care aceștia își depășesc temerile și colaborează între ei.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Cum pot găsi valoare în diferențele dintre mine și colegii mei?
2. Ce mă motivează?
3. Ce mă face să mă simt puternic din punct de vedere emoțional?





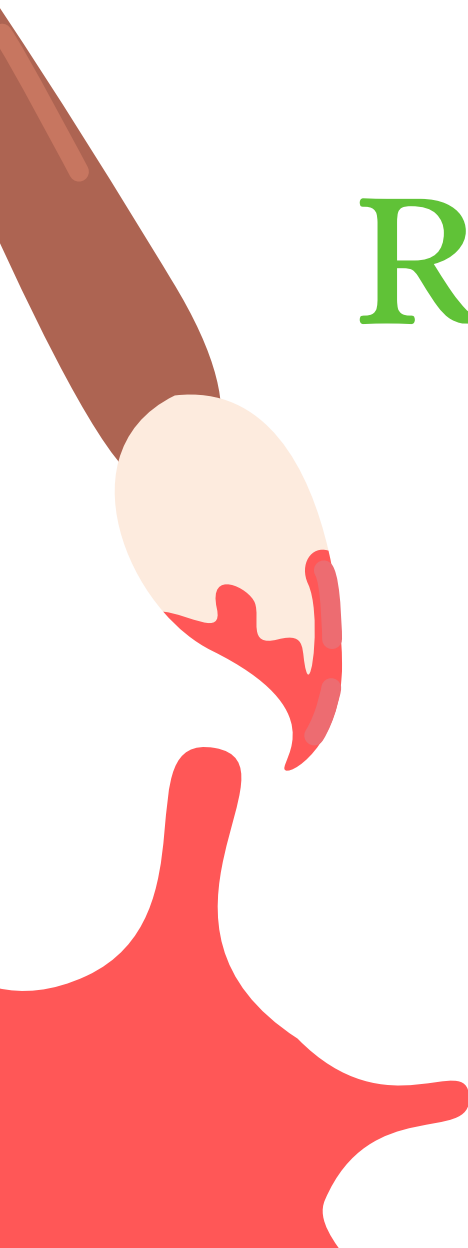
Co-funded by
the European Union



MANAGEMENT TUL RISCVULUI



E-MotiOn





NUMELE ACTIVITĂȚII: Provocarea EmoArt

DESCRIERE:

Provocarea EmoArt este o activitate artistică concepută pentru a-i ajuta pe elevii cu vârste cuprinse între 10 și 12 ani să își dezvolte competențele emoționale legate de asumarea de riscuri. Activitatea îi încurajează pe elevi să iasă din zona de confort și să își exprime emoțiile prin artă. Această activitate combină creativitatea și descoperirea de sine.

REZULTATE:

- Îmbunătățirea competenței emoționale, inclusiv înțelegerea și gestionarea emoțiilor.
- Creșterea încrederii în sine și a dorinței de a-și asuma riscuri. Abilități artistice și de autoexprimare sporite.
- O mai mare conștientizare de sine.

DURATA: 40 minute

MATERIALE:

1. Foi albe de hârtie sau pânză
2. O varietate de materiale artistice (creioane colorate, markere, creioane colorate, acuarele etc.)
3. Cameră foto sau un smartphone (pentru cursurile online)
4. Platformă de videoconferință (pentru cursuri online)

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Autocunoașterea emoțională
- Încredere în sine
- Dorința de a încerca lucruri noi.
- Acceptarea unui potențial eșec





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Începeți prin a discuta despre conceptul de asumare a riscurilor și despre importanța acestuia în dezvoltarea personală și în competența emoțională.

Pasul 2: Puneți la dispoziția fiecărui elev o foaie albă de hârtie sau o pânză și o selecție de materiale artistice. Dacă este online - Instruiți elevii să își pregătească consumabilele de artă și să își configureze aparatul foto pentru a arăta spațiul lor de lucru.

Pasul 3: Instruiți elevii să creeze o lucrare care să exprime o emoție sau un sentiment pe care au ezitat să îl împărtășească.

Pasul 4: Încurajați-i să își asume riscuri în lucrarea lor de artă, să încerce tehnici noi și să iasă din zona lor de confort.

Pasul 5: După ce timpul s-a scurs, organizați o sesiune de împărtășire în care elevii pot explica lucrarea lor de artă și emoțiile pe care le reprezintă.

SFATURI:

- Promovarea unui mediu care să nu judece și să sprijine elevii, în care aceștia să se simtă în siguranță, asumându-și riscuri creative.
- Subliniați faptul că nu există rezultate "corecte" sau "greșite" în această activitate; este vorba despre exprimarea de sine.
- Fiți pregătiți să discutați și să validați emoțiile exprimate în lucrările de artă.
- Încurajați elevii să își îmbrățișeze stilurile artistice unice.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Ce emoții ai ales să exprimi în lucrarea ta de artă și de ce a fost o provocare pentru tine să le împărtășești?
2. Cum te-ai simțit în timp ce ți-ai asumat riscuri artistice în timpul acestei activități? Ți s-a părut eliberator sau intimidant?
3. Ce ai învățat despre tine prin această experiență și cum ar putea avea un impact asupra capacității tale de a-ți asuma riscuri în alte domenii ale vieții?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Aventura EmoStorytelling

DESCRIERE:

Aventura EmoStorytelling este o activitate interactivă și plină de imaginație, concepută pentru a-i ajuta pe elevii cu vârste cuprinse între 10 și 12 ani să își îmbunătățească competențele emoționale legate de asumarea riscurilor. Această activitate combină povestirea și exprimarea creativă, încurajându-i pe elevi să iasă din zona de confort și să își exploreze emoțiile prin intermediul povestirii.

REZULTATE:

- Îmbunătățirea competenței emoționale și a înțelegerii povestirii ca mijloc de exprimare de sine.
- Creșterea creativității și a încrederii în asumarea de riscuri narrative.
- O mai mare conștientizare de sine și empatie față de emoțiile celorlalți.

DURATA: 40 minute

MATERIALE:

1. Foi albe de hârtie sau un program de procesare a textului (pentru utilizare digitală)
2. Creioane colorate, markere sau un calculator pentru ilustrații (opțional)
3. Cameră foto sau un smartphone (pentru cursurile online)
4. Platformă de videoconferință (pentru cursuri online)

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Exprimarea emoțională a sinelui
- Creativitatea
- Încrederea în sine
- Empatia





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Începeți prin a discuta despre conceptul de asumare a riscului în povestiri și despre modul în care acesta este legat de competența emoțională.

Pasul 2: Puneți la dispoziția fiecărui elev coli de hârtie albă sau acces la un computer pentru scriere digitală (cursuri online).

Pasul 3: Instruiți elevii să scrie o povestire scurtă care să prezinte un personaj care se confruntă cu un risc emoțional.

Pasul 4: Încurajați-i să își asume riscuri narrative, să exploreze emoții complexe și să experimenteze diferite tehnici de povestire.

Pasul 5: După expirarea timpului, organizați o sesiune de împărtășire în care elevii își pot citi poveștile și pot discuta despre provocările emoționale cu care se confruntă personajele lor.

SFATURI:

- Creați o atmosferă de susținere și de neajudecare pentru ca elevii să își împărtășească poveștile.
- Reamintiți-le elevilor că povestirea permite exprimarea creativă și că nu există povești "corecte" sau "greșite".
- Discutați despre emoțiile personajelor din povești și despre modul în care acestea se raportează la propriile emoții ale elevilor.
- Încurajați elevii să exploreze diverse experiențe emoționale în povestirile lor.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Cum ai ales să descrii riscurile emoționale în povestea ta și ce ai învățat despre natura asumării riscurilor în povestire?
2. Ți s-a părut o provocare să creezi o narațiune în care personajele se confruntă cu riscuri emoționale? Cum ai depășit această provocare?
3. Ce informații ai obținut despre relația dintre povestire, competența emoțională și asumarea de riscuri și cum ar putea avea acest lucru un impact asupra viitoarelor tale eforturi de povestire sau asupra înțelegerii emoțiilor?





NUMELE ACTIVITĂȚII: Provocarea EmoFeel

DESCRIERE:

Provocarea EmoFeel este o activitate interactivă și atractivă, concepută pentru a-i ajuta pe elevii cu vârste cuprinse între 10 și 12 ani să își îmbunătățească competențele emoționale legate de asumarea de riscuri. Această activitate combină distracția șaradei cu explorarea diferitelor emoții, încurajând elevii să exprime și să înțeleagă emoțiile într-un mod dinamic și interactiv.

REZULTATE:

- Dezvoltarea competenței emoționale, inclusiv a capacității de a recunoaște și de a transmite emoțiile în mod eficient.
- Îmbunătățirea abilităților de comunicare.
- Creșterea încrederii în sine în asumarea riscurilor.
- O mai mare empatie și înțelegere a emoțiilor celorlalți.

DURATA: 40 minute

MATERIALE:

1. Cartonașe cu emoții pregătite în prealabil, fiecare cartonaș prezentând o emoție ("bucurie", "furie", "surpriză", "frică", "dezgust" și "tristețe")
2. O tablă albă sau hârtie și markere (pentru notare, dacă se dorește)
3. Cameră foto sau un smartphone (pentru orele de curs online)
4. Platformă de videoconferință (pentru cursuri online)

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Expresia emoțională
- Comunicarea non-verbală
- Adaptabilitatea
- Încrederea în sine





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Împărțiți elevii în două echipe și desemnați o persoană ca "actor" în fiecare rundă.

Pasul 2: Folosiți cartonașele cu emoții pentru a selecta la întâmplare o emoție pentru actor. Aceștia trebuie să transmită această emoție fără a folosi cuvinte în timp ce echipa lor ghicește.

Pasul 3: Setați un cronometru (de exemplu, 2 minute) pentru fiecare rundă și țineți evidența răspunsurilor corecte pe o tablă albă sau pe hârtie.

Pasul 4: După fiecare rundă, discutați despre emoțiile transmise și despre modul în care asumarea unor riscuri creative a îmbunătățit jocul.

Pentru clasele online:

Pasul 1: Cereți fiecărui elev să aibă pregătite cartelele emoționale și aparatul foto pornit.

Pasul 2: Alegeți un elev care să fie "actorul" și trimiteți-i un mesaj privat cu o carte de emoție.

Pasul 3: Actorul trebuie să transmită emoția fără a folosi cuvinte, în timp ce restul clasei ghicește pe chat.

Pasul 4: Setați un cronometru pentru fiecare rundă și discutați despre emoțiile transmise, împreună cu riscurile asumate, după fiecare rundă.

SFATURI

- Asigurați-vă că activitatea este ușoară și amuzantă pentru a reduce orice presiune asupra elevilor.
- Subliniați importanța unei comunicări non-verbale eficiente în transmiterea emoțiilor.
- Încurajați elevii să își susțină și să își laude reciproc eforturile.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Cum v-ați simțit când v-ați asumat riscuri creative în transmiterea emoțiilor fără a folosi cuvinte?
2. Cu ce provocări v-ați confruntat în încercarea de a exprima anumite emoții prin acțiuni și indicii non-verbale?
3. Cum v-a îmbunătățit această experiență înțelegerea emoțiilor și dorința de a vă asuma riscuri creative în viața de zi cu zi?





NUMELE ACTIVITĂȚII: Provocarea Emo-Colaj

DESCRIERE:

Provocarea Emo-Colaj este o activitate artistică concepută pentru elevii cu vârste cuprinse între 10 și 12 ani pentru a le spori competențele emoționale, mai exact capacitatea de a-și asuma riscuri creative în exprimarea emoțiilor. Această activitate creativă încurajează elevii să creeze colaje care să le exploreze sentimentele, gândurile și experiențele emoționale.

REZULTATE:

- Îmbunătățirea competenței emoționale, inclusiv a capacității de a identifica, exprima și procesa emoțiile.
- Creșterea creativității și a capacității de asumare a riscurilor. Creșterea conștiinței de sine și a exprimării de sine.
- O mai mare empatie și înțelegere a emoțiilor celorlalți.

DURATA: 40 minute

MATERIALE:

1. Reviste sau imagini tipărite
2. Foarfecă
3. Lipici sau bandă adezivă
4. Foi mari de hârtie sau planșe de poster
5. Markere colorate, creioane sau creioane colorate
6. Cameră foto sau un smartphone (pentru cursurile online)
7. Platformă de videoconferință (pentru cursuri online)

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Expresia emoțională
- Creativitatea
- Dorința de a experimenta și de a-și asuma riscuri creative
- Încrederea în sine





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Începeți prin a discuta despre conceptul de asumare de riscuri și competență emoțională, subliniind că emoțiile pot fi exprimate în multe moduri creative.

Pasul 2: Oferiți fiecărui elev reviste, foarfece, lipici/bandă și o coală mare de hârtie.

Pasul 3: Învățați elevii să creeze un colaj care să le reprezinte emoțiile, gândurile și sentimentele, încurajându-i să-și asume riscuri creative și să experimenteze cu desenele lor.

Pasul 4: După timpul alocat, cereți fiecărui elev să-și prezinte colajul clasei, explicând emoțiile și riscurile asumate în crearea lor.

SFATURI:

- Încurajați elevii să își asume riscuri artistice și să gândească ”în afara cutiei”.
- Creați un mediu de susținere și fără judecăți.
- Discutați despre emoțiile prezentate în colaje și despre modul în care asumarea riscurilor a dus la exprimarea lor.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Cum v-a provocat crearea EmoCollage-ului să vă asumați riscuri în exprimarea emoțiilor prin artă?
2. Ce emoții și sentimente ați inclus în colajul dvs. și ce riscuri creative v-ați asumat în reprezentarea lor?
3. Cum vă poate influența această experiență capacitatea de a vă exprima și înțelege emoțiile în viața personală și interacțiunile cu ceilalți?





NUMELE ACTIVITĂȚII: Mozaicul de emoții

DESCRIERE:

Mozaicul de emoții este o activitate artistică concepută pentru elevii cu vârste cuprinse între 10-12 ani, pentru a explora competența emoțională prin asumarea riscurilor. În această activitate de 40-60 de minute, elevii vor crea piese de artă mozaic care reflectă emoțiile lor și implică procesul de asumare a riscurilor în combinarea diverselor materiale și culori într-un întreg coeziv.

REZULTATE:

- Dezvoltarea competenței emoționale, în special în contextul asumării riscurilor.
- Îmbunătățirea expresiei de sine și a creativității.
- Creșterea conștientizării de sine și a încrederii în sine.
- Promovarea unui mediu pozitiv și de sprijin pentru împărtășirea experiențelor personale.

DURATA: 40-60 minute

MATERIALE:

1. Piese mici, colorate de mozaic sau hârtie colorată decupată
2. Lipici sau adeziv
3. Carton sau hârtie rezistentă ca bază
4. Markere sau pixuri
5. Sală de clasă sau un spațiu liniștit pentru activitate

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Creativitate și disponibilitate de a experimenta cu diverse materiale
- Luarea deciziilor în selectarea și combinarea culorilor și texturilor
- Adaptabilitate la rezultate neașteptate în timpul procesului artistic
- Gândire reflexivă și conștientizare de sine





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Introduceți activitatea Mozaicul de emoții, explicând elevilor că vor crea piese de artă mozaic care reflectă emoțiile lor, asumându-și riscuri creative cu combinații de culori și materiale.

Pasul 2: Furnizați plăci de mozaic sau hârtie colorată decupată, lipici și carton fiecărui elev.

Pasul 3: Setați un cronometru pentru 40-60 de minute pentru crearea mozaicului lor infuzat de emoții.

Pasul 4: Încurajați elevii să-și asume riscuri în combinarea culorilor și materialelor, exprimându-și emoțiile prin mozaic.

Pasul 5: După activitate, invitați elevii să-și împărtășească mozaicurile cu clasa, dacă se simt confortabil, stimulând un sentiment de conexiune.

SFATURI:

- Încurajați elevii să accepte provocarea de a combina diverse materiale și culori pentru a crea o piesă coerentă.
- Consolidați faptul că scopul activității este exprimarea personală, iar elevii pot alege nivelul de detaliu sau abstracție cu care se simt confortabil.
- Amintiți-le elevilor că împărtășirea este opțională, iar mozaicul lor infuzat de emoții este o reflecție personală.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Cum v-a influențat asumarea riscurilor creative în mozaicul dumneavoastră cu infuzie de emoții înțelegerea și exprimarea propriilor emoții?
2. Ce culori sau materiale ați ales să reprezentați și de ce ați făcut acele alegeri specifice?
3. În ce moduri se poate traduce experiența creării unui mozaic cu emoții prin asumarea unor riscuri pozitive în viața personală și cum ar putea contribui aceasta la bunăstarea voastră emoțională?





Co-funded by
the European Union



MANAGEMENT UL STRESULUI



E-MotiOn



NUMELE ACTIVITĂȚII:

Citate creative pentru gestionarea stresului

DESCRIERE:

Această activitate încurajează abilitățile artistice ale copiilor și îi ajută să își gestioneze stresul.

REZULTATE:

- Dezvoltarea abilității de redactare caligrafică
- Îmbunătățirea gândirii creative

DURATA: 45 minute

MATERIALE:

1. Hârtie
2. Creioane colorate

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Gestionarea stresului
- Exprimarea artistică





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: La începutul activității, profesorii inițiază o discuție cu copiii pentru a afla ce fel de medii preferă. Apoi, profesorul pregătește trei fundaluri/imagini diferite, cum ar fi un oraș, malul mării, munți, pădure etc.

Pasul 2: Elevii sunt rugați să mediteze cu ochii închiși timp de 1 minut asupra modului în care se simt și care sunt punctele lor forte și apoi să decoreze fundalul dat cu asocieri creative, cuvinte sau fraze care îi inspiră. Această activitate se face de fiecare dată când un copil se simte stresat pentru a nu își uita abilitățile care pot ajuta la gestionarea stresului.

SFATURI:

- Nu insistați asupra motivelor stresului copiilor dacă nu se simt confortabil să vorbească despre ei.
- Încurajați recunoașterea calităților în momentele de stres pentru a pune „binele înaintea răului”.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Care sunt câteva moduri în care îmi iau timp pentru mine?
2. Există o persoană sau un motiv de unde vine stresul?
3. Cum definesc stresul?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Pictează locul tău preferat

DESCRIERE:

Această activitate îi încurajează pe copii să își reducă nivelul de stress prin înlocuirea acestuia cu lucruri frumoase.

REZULTATE:

- Gestionarea stresului
- Accentuarea creativității

DURATA: 45 minutes

MATERIALE:

1. Hârtie
2. Acuarele

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Gestionarea stresului
- Exprimarea artistică





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Copiii sunt rugați să se gândească la acele sentimente nostalgice pe care le asociază cu locurile pe care le iubesc (casa bunicii în vacanța de vară, etc.)

Pasul 2: Elevii sunt rugați să picteze locul lor preferat și să îl înconjoare cu lucruri frumoase. Această activitate este o bună metodă de terapie pentru copiii care sunt stresați din diverse motive.

SFATURI:

- Nu insistați asupra motivelor de stres ale copiilor dacă aceștia nu se simt confortabil să vorbească despre ele.
- Încurajați copiii să picteze locul lor preferat, folosindu-și la maximum abilitățile artistice.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Stresul provine în principal de la forțe externe sau de la forțe interne?
2. Ce vă frustrează?
3. Cum știți că înțelegeți stresul?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Borcanul fericirii

DESCRIERE:

Această activitate facilitează procesul reducerii stressului la copii și îi ajută e aceștia să devină mai încrezători.

REZULTATE:

Gestionarea stressului

Îmbunătățirea automotivației

DURATA: 15-20 minute

MATERIALE:

1. Borcan
2. Hârtie
3. Creioane colorate

COMPETENȘE ASOCIATE:

- Gestionarea stressului
- Exprimarea artistică





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Copiii sunt rugați să coloreze cu diferite creioane colorate bucăți de hârtie pe care să scrie cel puțin 3 lucruri pozitive care încep cu inițiala numelui lor (colorarea hârtiei face ca activitatea să fie mai atractivă pentru copii).

Pasul 2: După ce termină cuvintele pozitive care încep cu inițiala numelui lor, copiii pot scrie cuvinte pozitive care încep cu inițiala celui mai bun prieten sau a profesorului lor preferat.

Pasul 3: Va fi un singur borcan (pentru toți copiii). Borcanul poate fi așezat undeva în clasă și poate fi folosit de copii ori de câte ori simt nevoia să se elibereze de gândurile negative și de situațiile stresante.

SFATURI:

- Nu-i obligați pe copii să citească cuvintele scrise pozitiv, ci lăsați-i să simtă siguranța anonimatului.
- Încurajați-i pe copii să desfășoare această activitate de câte ori se simt stresați sau supărați.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Ce ați găsit cel mai surprinzător la dumneavoastră?
2. De ce ești mândru în școala ta astăzi?
3. Care a fost cel mai important lucru pe care l-ai învățat în această activitate?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Transformă ceva din jurul tău

DESCRIERE:

Această activitate îi ajută pe copii atunci când se confruntă cu ceva negative.

REZULTATE:

- Gestionarea stressului
- Îmbunătățirea motivației proprii

DURATA: 40 minute

MATERIALE:

1. Orice lucru din jur

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Gestionarea stressului
- Expresia artistică





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Copiii sunt rugați să se uite în jur și să găsească un obiect care le aparține. Este o activitate utilă mai ales atunci când se luptă cu ceva negativ.

Pasul 2: Elevii sunt rugați să își folosească la maximum imaginația și creativitatea și să transforme complet obiectul (dacă au ales un caiet, îi pot picta copertile, sau dacă au ales un creion, pot improviza o fundă etc.).

SFATURI:

- Lăsați copiii să simtă că dețin controlul asupra activității.
- Încurajați copiii să facă această activitate de câte ori se simt stresați sau supărați.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Care este un lucru pe care l-ați putea îmbunătăți în gestionarea situațiilor stresante?
2. Cum intenționați să vă manifestați creativitatea în viitor?
3. Care este mesajul principal al activității?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Realizează o mască de emoții

DESCRIERE:

Această activitate îi ajută pe copii să exploreze diferite aspecte ale personalității lor, în special atunci când se luptă cu ceva negativ.

REZULTATE:

- Gestionarea stresului
- Explorarea personalității

DURATA: 40 minute

MATERIALE:

1. Carton (hârtie mai groasă)
2. Creion
3. Creioane colorate
4. Foarfecă

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Gestionarea stresului
- Exprimarea artistică

INSTRUCTIONS:

Step 1: The children are asked to draw a mask on paper plates and cut it.

Step 2: Pupils are asked to color and draw symbols on the mask according to their emotional state (if they are stressed, they can make a black mask with some dark clouds on it, if they are happy, they can make a yellow mask with the sun on it, etc.)





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Copiii sunt rugați să deseneze o mască pe carton și să o decupeze.

Pasul 2: Elevii sunt rugați să coloreze și să deseneze simboluri pe mască în funcție de starea lor emoțională (dacă sunt stresați, pot face o mască neagră cu niște nori negri pe ea, dacă sunt fericiți, pot face o mască galbenă cu soarele pe ea, etc.)

SFATURI:

- Ghidați copiii și nu le impuneți anumite emoții.
- Încurajați copiii să fie sinceri cu ei înșiși și să își accepte emoțiile.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Cum te-ai simțit când ți-ai reprezentat emoția pe mască? Te-a ajutat masca să-ți exprimi emoția?
2. Care dintre emoții au fost cel mai ușor/cel mai dificil de exprimat și de identificat pentru tine? De ce este important să fim conștienți de emoții și să le exprimăm?
3. Unde și când ne simțim în siguranță să ne exprimăm sentimentele?





Co-funded by
the European Union

E-MotiOn

Nº 2022-1-BG01-KA220-SCH-000086869

Pachetul de Activități Creative

CREATIVITATE ARTISTICA



E-MotiOn