



Sofinancira
Evropska unija



E-MotiOn

№ 2022-1-BG01-KA220-SCH-000086869
kompletom ustvarjalnih aktivnosti

UMETNIŠKA USTVARJALNOST

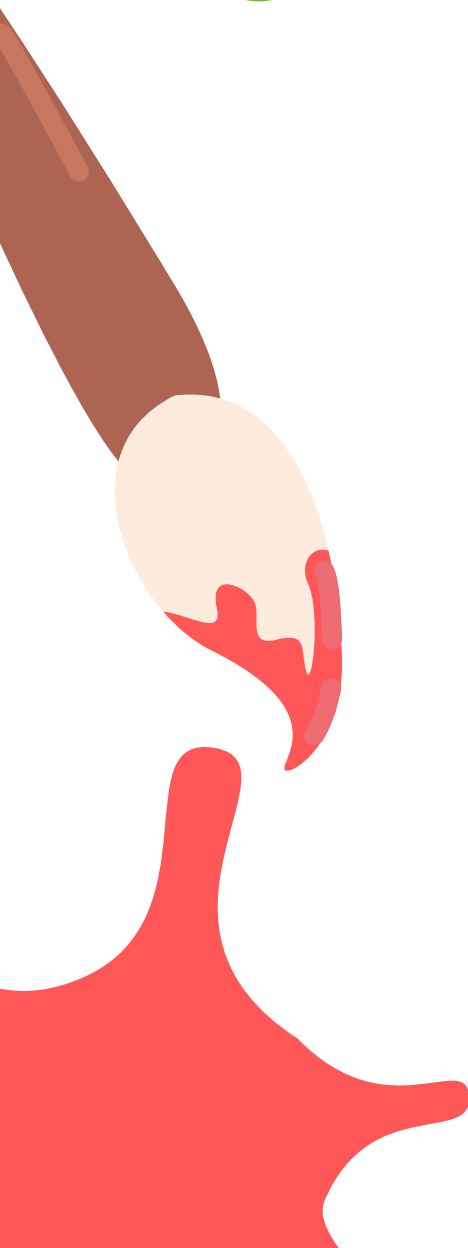


E-MotiOn



Sofinancira
Evropska unija

ODPORNOST



E-MotiOn



IME DEJAVNOSTI:

Močno ponovno rojstvo ("Rebirth Strong")

OPIS:

"Rebirth Strong" je umetniška dejavnost, ki udeležence vabi k raziskovanju koncepta odpornosti prek izbranega umetniškega medija.

Udeleženci bodo opravili introspekcijo situacij, v katerih bi bila njihova odpornost koristna, in si predstavljali, kako jo uporabljajo za premagovanje kakršnih koli okoliščin.

REZULTATI:

- Izboljšano razumevanje in spoštovanje koncepta odpornosti.
- Ustvarjanje osebnih umetniških del, ki odražajo odpornost.
- Občutek vztrajnosti in osvoboditve z umetniškim izražanjem.
- Spodbujanje opolnomočenja in samozavesti.

TRAJANJE: 1 ura.

MATERIALI:

- Papir, karton in podobni materiali.
- Čopiči, svinčniki, akvareli, akrilne barve ali podobno.
- Vsi dodatni materiali, ki jih udeleženci želijo.

SPRETNOSTI POVEZANE Z RAZISKOVANJEM:

- Osnovne umetniške veščine.
- Sposobnost abstrakcije in simbolizma.





NAVODILA:

Korak 1: Predstavite koncept odpornosti in njegovo povezavo s premagovanjem izzivov ter navedite primere situacij, v katerih je odpornost potrebna ali koristna.

Korak 2: Udeležence prosite, naj razmislijo o bližnjih ali znanih posameznikih, ki so v nekem trenutku pokazali odpornost, in jih spodbudite, naj opredelijo občutke in čustva, povezane s temi trenutki.

Korak 3: Predlagajte, da izdelajo avtoportret z uporabo materialov, ki jih imajo najraje, in upodobijo sebe, kako premagujejo cilje in težave, s katerimi se lahko srečajo glede na svoje cilje in okoliščine.

Korak 4: Ko vsak ustvari svoj avtoportret, jih spodbudite, da ga prostovoljno razložijo preostalim članom skupine in pri tem poudarijo elemente, ki se nanašajo na njihovo odpornost.

Korak 5: Na eni od sten ustvarite motivacijsko stensko poslikavo s prikazom vseh avtoportretov in povabite učence, da jo obišejo, kadarkoli potrebujejo motivacijsko spodbudo.

Nasveti:

- Udeležence spodbudite, naj bodo avtentični in s pomočjo umetnosti iskreno raziskujejo svoja čustva.
- Opomnite jih, da pri tej dejavnosti ni "pravih" odgovorov; vsako umetniško delo je edinstveno in dragoceno samo po sebi.

RAZMISLEK:

- Katere osebne izzive ste prepoznali, ko ste razmišljali o svoji izkušnji odpornosti?
- Kateri vidiki vašega umetniškega dela najbolj predstavljajo vaš proces premagovanja in odpornosti?
- Na kakšen način je ta dejavnost vplivala na vaše dožemanje lastne moči in sposobnosti premagovanja izzivov?





IME DEJAVNOSTI:

Odpornost plastike

OPIS:

Namen te dejavnosti je simulirati scenarij odpornosti z ustvarjanjem, preoblikovanjem in ponovno sestavo skulpture iz plastelina. Njen namen je ustvariti zavest o upanju pri soočanju z nesrečami in izboljšati samozavest.

REZULTATI:

- Ustvarjalno izražanje odpornosti s skulpturami iz plastelina.
- Večje razumevanje in spoštovanje koncepta odpornosti.
- Občutek dosežka in opolnomočenja ob predstavitvi moči v otipljivi obliki.
- Spodbujanje abstraktnega in simbolnega razmišljanja.

TRAJANJE: 45 min.

MATERIALI:

- Plastelin.

SPRETNOSTI POVEZANE Z IZRAŽANJEM:

- Osnovne umetniške spretnosti.
- Sposobnost abstrakcije in simbolizma.





NAVODILA:

Korak 1: Vsakemu učencu zagotovite kroglico plastelina in jih prosite, naj poskusijo izdelati majhno skulpturo sebe.

Korak 2: Ko ima vsak svojo skulpturo, naj jo posreduje sošolcu, da jo deformira, in jo vrne, ko je skulptura spremenjena.

Korak 3: Učitelj potegne vzporednico med to deformacijsko situacijo ter zapleti in težkimi situacijami, ki se nam lahko zgodijo, in kako vse to vpliva na nas.

Korak 4: Vsak učenec naj ponovno sestavi svojo skulpturo iz plastelina in jo poskuša narediti še boljšo od prve.

Korak 5: Na koncu naj si vsak učenec zamisli izmišljeno zgodbo, ki bo utemeljevala njegovo skulpturo iz plastelina: kakšna je bila, kaj se ji je zgodilo, kako jo je premagal in kakšna je zdaj.

Nasveti:

- Vključite metafore in primere, ki dejavnost čim bolj približajo avtentični izkušnji odpornosti.
- Ustvarjena razmišljanja cenite bolj kot umetniško produkcijo.

RAZMISLEK:

- Kako ste se počutili, ko je bila vaša skulptura deformirana? In ko vam ga je uspelo ponovno sestaviti?
- Se lahko spomnite situacije, v kateri je težava privedla do pozitivnih sprememb?
- Ali menite, da je pomembno imeti upanje, ko se soočamo z zahtevno situacijo?





IME DEJAVNOSTI:

V temi

OPIS:

Z barvnimi voščenimi kredami je cilj poustvariti situacijo odpornosti tako, da se list papirja najprej napolni z živahnimi in veselimi barvami, nato pa se v celoti prekrije s črno barvo. Vse to bo rešeno z leseno palčko, ki bo opraskala in razkrila barve, skrite pod njo, kar bo omogočilo nastanek risbe, ki bo izstopala iz teme.

REZULTATI:

- Ustvarjalno in simbolično izražanje odpornosti s kombinacijo barv in kontrastov.
- Večje razumevanje in spoštovanje koncepta odpornosti ter njegovega odnosa do svetlobe in teme.
- Občutek dosežka ob razkrivanju lepote, ki se lahko pojavi iz nesreče.

TRAJANJE: 45 min.

MATERIALI:

- Barvne voščenke.
- Črni voščenki.
- Papir.
- Lesene paličice.

SPRETNOSTI POVEZANE Z USTVARJANJEM:

- Osnovne umetniške spretnosti.
- Sposobnost abstrakcije in simbolizma.





NAVODILA:

Korak 1: Vsak učenec bo pobarval list s svetlimi barvami, pri čemer bo uporabil različne barvne barvice in z barvo prekril celoten list.

Korak 2: Ko je list popolnoma pobarvan, naj vzamejo črno barvo. Ta črna voščenka bo predstavljala tiste težke situacije, zaradi katerih vse izgublja barvo in je vse bolj zapleteno. Z njo bodo pobarvali celotno risbo, ne da bi pustili prazne prostore, zaradi česar bo list popolnoma črn.

Korak 3: Naslednji korak vključuje iskanje barve pod tem črnim listom. To bodo storili tako, da bodo s koničasto leseno palčko opraskali vrh, s čimer bodo razkrili barvo, ujeto pod njim ter tako narisali, kar želijo.

Korak 4: Končni rezultat mora biti risba z barvnimi potezami na popolnoma temnem ozadju.

Korak 5: Učitelj bo to dejavnost povezal s primeri vzdržljivosti in s tem, kako je mogoče v navidezno negativnih situacijah izrisati nekaj upanja, ki povzroči pozitivno spremembo.

Nasveti:

- Končnega rezultata ne razkrijte, da bi učence presenetili.
- Vsak korak ponazorite s situacijo iz resničnega življenja, povezano z odpornostjo.

RAZMISLEK:

- Kako ste se počutili, ko ste videli, da je list popolnoma črn?
- Se spomnite negativne situacije, v kateri vam je uspelo najti nekaj dobrega ali upanja?
- Na kakšen način je ta dejavnost vplivala na vaše dožemanje odpornosti in kako jo lahko uporabite v vsakdanjem življenju?





IME DEJAVNOSTI:

Super junaki odpornosti

OPIS:

Pri ustvarjanju stripa so učenci spodbujeni, da poustvarijo izmišljeno situacijo, v kateri je prisotna odpornost, pri čemer imajo popolno ustvarjalno svobodo glede tem in idej. Ustvarjanje tega stripa v majhnih skupinah omogoča sodelovanje, razmislek in predstavitev njihovega razumevanja odpornosti in premagovanja težav.

REZULTATI:

- Razvoj ustvarjalnosti in domišljije z ustvarjanjem stripa.
- Razumevanje in predstavitev odpornosti v obliki vizualne in pripovedne zgodbe.
- Spodbujanje sodelovanja in timskega dela pri ustvarjanju skupinskega projekta.
- Spodbujanje kritičnega mišljenja in empatije z identifikacijo z liki in njihovimi izzivi.

TRAJANJE: 80 minut (2 srečanja po 40 minut).

MATERIALI:

Različni likovni pripomočki:

- Markerji, svinčniki, barvice itd.
- Škarje, lepilo, bombažne kroglice, časopisi itd.
- Akvarelne barve, tempera barve, prstne barve itd.

SPRETNOSTI POVEZANE S SPODBUJANJEM:

- Osnovne umetniške veščine.
- Ustvarjalne spretnosti.
- Osnovno razumevanje ustvarjanja stripov v literaturi.





NAVODILA:

Korak 1: Razred bo razdeljen v manjše skupine po 3-4 učence. Razloženo bo, kaj je strip in kakšni so njegovi skupni elementi.

Korak 2: Vsaka skupina naj oblikuje strip s povsem poljubno tematiko: super junaki, znanstvena fantastika, vsakdanje situacije, živali itd., pri čemer naj uporabi različne materiale: markerje, izrezke iz papirja, akvarelne barve itd. Strip naj na največ dveh listih papirja pripoveduje zgodbo o premagovanju izzivov in uporabi odpornosti.

Korak 3: Ko bodo te zgodbe končane, bodo razstavljene v skupnem prostoru razreda. Vsaka skupina pa bo imela 5 minut časa, da svojo zgodbo razloži ostalim sošolcem. Učence bomo spodbudili k razpravi in razmisleku o zgodbah ter k prepoznavanju situacij, v katerih se odraža odpornost in ali jo ustrezno uporabljajo.

Nasveti:

- Dopustite popolno ustvarjalno in tematsko svobodo.
- Učence spodbujajte, da razmišljajo in črpajo navdih iz glavnih junakov svojih stvaritev.

RAZMISLEK:

- Kako ste se počutili, ko so vaši junaki uspeli premagati svoje izzive?
- Ali verjamete, da se lahko vsakdo sooči s težavami ali problemi?
- Ali obstajajo ljudje, ki so vam blizu in so vam navdih kot primeri odpornosti?





IME DEJAVNOSTI:

To zmoremo!

OPIS:

"To zmoremo!" je dejavnost, pri kateri bodo učenci s pomočjo platforme Canva ustvarili plakate na temo odpornosti. S tem spletnim oblikovalskim orodjem bodo učenci raziskovali in ustvarjalno izražali koncept odpornosti ter ustvarjali vizualno privlačno gradivo, ki bo motiviralo njihove vrstnike.

REZULTATI:

- Razumevanje in ustvarjalno izražanje koncepta odpornosti s pomočjo grafičnega oblikovanja.
- Razvoj oblikovalskih spretnosti na platformi Canva.
- Ustvarjanje navdihujočih plakatov, ki motivirajo in ozaveščajo o pomenu odpornosti.
- Spodbujanje empatije in razumevanja pomena odpornosti med učenci.

TRAJANJE: 1 ura.

MATERIALI:

- Dostop do računalnika ali naprave z internetno povezavo za uporabo platforme Canva.
- Uporabniški računi Canva za vsakega učenca.
- Dostop do slik, ikon in drugih virov, ki so na voljo v storitvi Canva.
- Predloge in primeri plakatov o odpornosti (neobvezno).

SPRETNOSTI POVEZANE Z OBLIKOVANJEM:

- Osnovne umetniške spretnosti.
- Ustvarjalne sposobnosti.
- Osnovno znanje o računalnikih in navigaciji po internetu.





NAVODILA:

Korak 1: Učitelj prikaže različne primere plakatov z motivacijskimi stavki ali fotografijami, ki poudarjajo pomen podobnih elementov za pomoč pri samospoštovanju in izboljšanju odpornosti.

Korak 2: Učenci bodo razdeljeni v skupine po 3, vsaka skupina bo imela računalnik. Dostopili bodo do spletne aplikacije Canva in prosto oblikovali plakat o motivaciji in odpornosti. Spodbujamo jih, da ustvarjalno uporabijo oblikovanje, slike, fotografije, ikone in besedilo.

Korak 3: Ko bodo dokončali svoj plakat, ga bodo natisnili in razstavili v skupnem prostoru, kjer bo vsak dan na šoli zlahka viden.

Nasveti:

- Omogočite popolno ustvarjalno svobodo pri oblikovanju in tematiki.
- Učence spodbujajte, da razmišljajo in črpajo navdih pri glavnih junakih svojih stvaritev.

RAZMISLEK:

- Kaj vas je navdihnilo pri izbiri oblike in elementov za vaš plakat odpornosti?
- Kako lahko po vašem mnenju vaš plakat motivira druge, da v svojem življenju razvijejo odpornost?
- S katerimi izzivi ste se soočili pri oblikovanju plakata in kako ste jih premagali?





Sofinancira
Evropska unija



STRAH



E-MotiOn



IME DEJAVNOSTI:

Pobeg iz temne sobe

OPIS:

Ta dejavnost spodbuja domišljijo in ustvarjalnost, ki sta temelj otrokovih umetniških sposobnosti.

REZULTATI:

Vključevanje meditacije

Krepitev ustvarjalnega izražanja

TRAJANJE:

15 minut

MATERIALI:

Papir

Barvice

SPRETNOSTI POVEZANE Z DEJAVNOSTJO:

Obvladovanje strahu

Samoizražanje





NAVODILA:

Korak 1: Otroci naj zaprejo oči in si predstavljajo, da so v temni sobi.

Korak 2: Učenci naj z zaprtimi očmi 1 minuto meditirajo o tem, kako bi lahko prišli iz temne sobe.

Korak 3: Otroci naj zdaj odprejo oči in narišejo svoj pobeg iz temne sobe. Narišejo lahko poljubne načine pobega. Na koncu svoje risbe razdelijo v razredu (ali zunaj njega).

Nasveti:

Otroci naj narišejo karkoli, ne da bi se bali, da bi se lahko zmotili.

Bodite pozorni na njihovo umetniško plat in način, kako "razstavljajo" svoje stvaritve.

RAZMISLEK:

Katere pretekle izkušnje so mi pomagale pri sprejemanju pomembnih odločitev?

Katere so moje umetniške vrednote?

Kako opredeljujem strah?





IME DEJAVNOSTI:

Bodi ustvarjalni umetnik

OPIS:

Ta dejavnost spodbuja ustvarjanje in umetniško svobodo izražanja. Otroci lahko v polni meri izkoristijo svoj navdih.

REZULTATI:

Povečanje umetniške samozavesti
Krepitev ustvarjalnega izražanja

TRAJANJE:

25 minut

MATERIALI:

Papir
Akvarelne barve

SPRETNOSTI POVEZANE Z IZRAŽANJEM:

Obvladovanje strahu
Samoizražanje





NAVODILA:

Korak 1: Otroci naj preberejo zelo znan umetniški citat: "Slikanje je le še en način vodenja dnevnika" - Pablo Picasso.

Korak 2: Učenci naj uporabijo akvarele in naslikajo, kar razumejo iz znanega umetniškega citata, ne da bi se bali svoje domišljije. Na koncu svoje slike razdelijo v razredu (ali zunaj njega) in na kratko argumentirajo naslikano "sporočilo".

Nasveti:

Otrokom dovolite, da v celoti uporabijo svojo domišljijo, ne da bi se bali, da bodo naredili napako.

Bodite pozorni na njihovo sposobnost razumevanja citata z njihovega umetniškega vidika.

RAZMISLEK:

Katere so moje največje osebne in umetniške prednosti?

Na katerih področjih se lahko še izboljšam?

Kje se vidim čez tri leta?





IME DEJAVNOSTI:

Slikanje, ne da bi videli

OPIS:

Ta dejavnost otrokom pomaga premagati strah pred neznanim in jim pomaga, da so bolj drzni. Pri tem se uporabljata ustvarjalnost in domišljija, ki ju zgolj čutimo in ne vidimo.

REZULTATI:

Izkazovanje umetniške samozavesti
Krepitev ustvarjalnega izražanja

TRAJANJE:

20 minut

MATERIALI:

Papir (večja velikost)
Barvice

SPRETNOSTI POVEZANE Z USTVARJANJEM:

Obvladovanje strahu
Samoizražanje





NAVODILA:

Korak 1: Učitelji otrokom zavežejo oči.

Korak 2: Učitelji dajo učencem nalogo, da narišejo sončen poletni (šolski) dan, ne da bi videli, kaj in kako rišejo.

Korak 3: Otroke spodbujajo, naj uporabijo svojo domišljijo in ustvarjalnost ter naj se ne bojijo neznanega.

Nasveti:

Otroci naj v celoti uporabijo svojo ustvarjalnost, ne da bi se bali, da bodo naredili napako.

Bodite pozorni na njihovo samozavest in na to, kako obvladujejo strah pred neznanim.

RAZMISLEK:

Kako se lahko iz izzivov naučim ustvariti pozitivno prihodnost zase?

Kako bi opisal osebo, kakršna želim biti v prihodnosti?

Katero navado želim opustiti?





IME DEJAVNOSTI:

Drevo za slikanje s prsti

OPIS:

Ta dejavnost spodbuja zabavo in razvedrilo za otroke ter jim pomaga izraziti ustvarjalnost.

REZULTATI:

Izboljšanje socialno-čustvenih spretnosti
Krepitev umetniškega izražanja

TRAJANJE:

20 minut

MATERIALI:

Papir (večje velikosti) ali flipchart
Akvarelne barve

SPRETNOSTI POVEZANE Z IZRAŽANJEM:

Obvladovanje strahu
Samoizražanje





NAVODILA:

Korak 1: Učitelji na velik list papirja ali flipchart narišejo veliko drevo.

Korak 2: Učenci naj drevo dopolnijo s čustveno risbo, narisano na listku (lahko gre za poljubna čustva, kontekste, letne čase, situacije). To se lahko izvede v majhni ali veliki skupini.

Korak 3: Na koncu lahko drevo razstavite v razredu.

Nasveti:

Naj se otroci zabavajo.

Bodite pozorni, če doživljajo čustva ali strahove.

RAZMISLEK:

Ali vprašam vrstnike ali družino za pomoč, ko jo potrebujem?

Na kakšen način se zanašam na svoje prijatelje in sodelavce v šoli?

Kako mi koristijo medsebojni odnosi s sodelavci?





IME DEJAVNOSTI:

Skupno risanje buče

OPIS:

Ta dejavnost spodbuja sodelovanje med otroki in zabavo s skupnimi koristmi. V razredu ne bo več strahu pred pogovorom z vsemi sošolci.

REZULTATI:

Izboljšanje socialno-čustvenih spretnosti
Krepitev umetniškega sodelovanja

TRAJANJE:

25 minut

MATERIALI:

Papir (večja velikost)
Barvice

SPRETNOSTI POVEZANE S SODELOVANJEM:

Obvladovanje strahu
Umetniško izražanje





NAVODILA:

Korak 1: Otroci naj sodelujejo in narišejo najbolj ustvarjalno bučo za noč čarovnic. Otroke razdelimo v manjše skupine po pet učencev.

Korak 2: Učitelji izberejo, kateri otrok bo prvi začel risati v vsaki skupini. Prosijo ga, naj nariše majhen del buče, risalni papir pa dajo sošolcu poleg njega, ki bo prav tako narisal še en majhen del buče.

Korak 3: Končna ustvarjalna buča bo pripravljena, ko bodo vsi otroci v skupinah prispevali k njenemu nastanku. Na koncu jih lahko razstavite v razredu.

Nasveti:

Poskrbite, da bodo vsi otroci prispevali k ustvarjanju ustvarjalne buče. Bodite pozorni na to, kako premagujejo svoje strahove in sodelujejo drug z drugim.

RAZMISLEK:

Kako lahko najdem vrednost v svojih različnih pogledih od sodelavcev?

Kaj me motivira?

Zaradi česa se počutim čustveno močnega?





Sofinancira
Evropska unija



SPREJEMANJE TVEGANJA



E-MotiOn



IME DEJAVNOSTI:

EmoArt Izziv

OPIS:

EmoArt izziv je umetniška dejavnost, namenjena učencem, starim od 10 do 12 let, za pomoč pri razvijanju čustvenih sposobnosti, povezanih s prevzemanjem tveganja. Dejavnost spodbuja učence, da izstopijo iz območja udobja in izrazijo svoja čustva z umetnostjo. Ta dejavnost združuje ustvarjalnost in samospoznavanje.

REZULTATI:

- Izboljšana čustvena kompetenca, vključno z razumevanjem in obvladovanjem čustev.
- Večja samozavest in pripravljenost za prevzemanje tveganj.
- Izboljšane umetniške spretnosti in samoizražanje.
- Večje samozavedanje.

TRAJANJE: 40 minut

MATERIALI:

1. Prazni listi papirja ali platna.
2. Različni likovni pripomočki (barvni svinčniki, flomastri, barvice, akvareli itd.).
3. Dostop do fotoaparata ali pametnega telefona (za spletne razrede).
4. Dostop do videokonferenčne platforme (za spletne ure).

SPRETNOSTI POVEZANE Z IZRAŽANJEM:

- Čustveno samozavedanje.
- Samozavest.
- Pripravljenost za preizkušanje novih stvari.
- Sprejemanje morebitnega neuspeha.





NAVODILA:

1. Najprej se pogovorite o konceptu prevzemanja tveganja in njegovem pomenu za osebno rast in čustveno usposobljenost.
2. Vsakemu učencu zagotovite prazen list papirja ali platno in izbrane likovne potrebščine. Če je preko spleta - Učencem naročite, naj pripravijo svoje likovne potrebščine in nastavijo kamero, da bo prikazan njihov delovni prostor.
3. Učencem naročite, naj ustvarijo umetniško delo, ki izraža čustvo ali občutek, ki ga niso želeli deliti.
4. Spodbudite jih, naj pri ustvarjanju umetniških del tvegajo, preizkušajo nove tehnike in stopijo iz območja udobja.
5. Nato organizirajte razpravo, na kateri lahko učenci razložijo svoja umetniška dela in čustva, ki jih izražajo.

Nasveti:

- Spodbujajte podporno okolje brez obsojanja, v katerem se učenci počutijo varne pri prevzemanju ustvarjalnih tveganj.
- Poudarite, da pri tej dejavnosti ni "pravih" ali "napačnih" rezultatov; gre za samoizražanje.
- Bodite pripravljeni na razpravo in vrednotenje čustev, izraženih v umetniškem delu.
- Spodbujajte učence, da sprejmejo svoje edinstvene umetniške sloge.

RAZMISLEK:

1. Katera čustva ste se odločili izraziti v svojem umetniškem delu in zakaj so bila za vas izziv?
2. Kako ste se počutili, ko ste med to dejavnostjo prevzemali umetniška tveganja? Se vam je zdelo osvobajajoče ali zastrašujoče?
3. Kaj ste se s to izkušnjo naučili o sebi in kako bi to lahko vplivalo na vašo sposobnost prevzemanja tveganj na drugih področjih življenja?





IME DEJAVNOSTI:

EmoStorytelling Adventure/Čustveno pripovedovanje

OPIS:

EmoStorytelling pripovedovanje je interaktivna in domiselna dejavnost, namenjena učencem, starim od 10 do 12 let, za pomoč pri izboljšanju njihove čustvene usposobljenosti, povezane s prevzemanjem tveganja. Ta dejavnost združuje pripovedovanje zgodb in ustvarjalno izražanje ter spodbuja učence, da izstopijo iz območja udobja in s pripovedovanjem zgodb raziskujejo svoja čustva.

REZULTATI:

- Izboljšana čustvena kompetenca in razumevanje pripovedovanja zgodb kot načina samoizražanja.
- Večja ustvarjalnost in samozavest pri sprejemanju pripovednih tveganj.
- Večje samozavedanje in empatija do čustev drugih.

TRAJANJE: 40 minut

MATERIALI:

1. Prazni listi papirja ali program za urejanje besedil (za digitalno uporabo).
2. Barvni svinčniki, markerji ali računalnik za ilustracije (neobvezno).
3. Dostop do fotoaparata ali pametnega telefona (za spletno poučevanje).
4. Dostop do video-konferenčne platforme (za spletne razrede).

SPRETNOSTI POVEZANE S PRIPOVEDOVANJEM:

- Čustveno samoizražanje.
- Ustvarjalnost.
- Samozavest.
- Empatija.





NAVODILA:

1. Začnite z razpravo o konceptu prevzemanja tveganja pri pripovedovanju zgodb in o tem, kako je povezan s čustveno kompetenco.
2. Vsakemu učencu zagotovite prazne liste papirja ali dostop do računalnika za digitalno pisanje (spletni pouk).
3. Učencem naročite, naj napišejo kratko zgodbo, v kateri bo lik soočen s čustvenim tveganjem.
4. Spodbujajte jih, naj prevzemajo pripovedna tveganja, raziskujejo kompleksna čustva in eksperimentirajo z različnimi tehnikami pripovedovanja zgodb.
5. Po tem organizirajte skupinski sestanek, na katerem lahko učenci preberejo svoje zgodbe in razpravljajo o čustvenih izzivih, s katerimi se soočajo njihovi liki.

Nasveti:

- Ustvarite spodbudno in nepristransko vzdušje, v katerem bodo učenci lahko delili svoje zgodbe.
- Učence opozorite, da pripovedovanje zgodb omogoča ustvarjalno izražanje in da ni "pravih" ali "napačnih" zgodb.
- Pogovorite se o čustvih likov v zgodbah in o tem, kako so povezana z lastnimi čustvi učencev.
- Učence spodbudite, naj v svojih pripovedih raziskujejo različne čustvene izkušnje.

RAZMISLEK:

1. Kako ste se odločili prikazati čustvena tveganja v svoji zgodbi in kaj ste se naučili o naravi prevzemanja tveganja v pripovedovanju zgodb?
2. Ali se vam je zdelo težko ustvariti pripoved, v kateri se liki soočajo s čustvenimi tveganji? Kako ste se spopadli s tem izzivom?
3. Kakšna spoznanja ste pridobili o odnosu med pripovedovanjem zgodb, čustveno kompetenco in prevzemanjem tveganja. Kako bi to lahko vplivalo na vaša prihodnja pripovedovalska prizadevanja ali razumevanje čustev?





IME DEJAVNOSTI:

EmoFeel Izziv

OPIS:

EmoFeel izziv je interaktivna in zanimiva dejavnost, namenjena učencem, starim od 10 do 12 let, za pomoč pri izboljšanju njihove čustvene usposobljenosti, povezane s prevzemanjem tveganja. Ta dejavnost združuje zabavno igro šarade z raziskovanjem različnih čustev ter učence spodbuja k izražanju in razumevanju čustev na dinamičen in interaktiven način.

REZULTATI:

- Izboljšana čustvena kompetenca, vključno s sposobnostjo prepoznavanja in učinkovitega izražanja čustev.
- Izboljšane komunikacijske spretnosti.
- Večja samozavest pri prevzemanju tveganj.
- Večja empatija in razumevanje čustev drugih.

TRAJANJE: 40 minut

MATERIALI:

1. Kartice s čustvi (pripravljene vnaprej, na vsaki kartici je eno čustvo, kot so "veselje", "jeza", "presenečenje", "strah", "gnus" in "žalost").
2. Tabla ali papir in markerji (po želji za točkovanje).
3. Dostop do fotoaparata ali pametnega telefona (za spletne ure).
4. Dostop do video-konferenčne platforme (za spletne ure).

SPRETNOSTI POVEZANE Z IZRAŽANJEM:

- Izražanje čustev.
- Neverbalna komunikacija.
- Prilagodljivost.
- Samozavest.





NAVODILA:

1. Učence razdelite v dve ekipi in določite eno osebo kot "igralca" v vsakem krogu.
2. Uporabite kartice s čustvi in naključno izberite čustvo za igralca. To čustvo mora izraziti brez uporabe besed, medtem ko njegova ekipa ugiba.
3. Za vsak krog nastavite časovnik (npr. 2 minuti) in na tabli ali papirju beležite uspešna ugibanja.
4. Po vsakem krogu se pogovorite o izraženih čustvih in o tem, kako je ustvarjalno tveganje izboljšalo igro.

Za spletne razrede:

5. Vsakemu učencu naročite, naj si pripravi kartice čustev in vklopi fotoaparata.
6. Izberite učenca, ki bo "igralec", in mu zasebno pošljite kartico čustev.
7. Igralec mora čustvo izraziti brez uporabe besed, medtem ko preostali člani razreda ugibajo v klepetu.
8. Za vsak krog nastavite časovnik in se po vsakem krogu pogovorite o izraženih čustvih in tveganjih.

Nasveti:

- Poskrbite, da bo dejavnost lahkotna in zabavna, da zmanjšate pritisk na učence.
- Poudarite pomen učinkovite neverbalne komunikacije pri izražanju čustev.
- Spodbujajte učence, da podpirajo in pohvalijo prizadevanja drug drugega.

RAZMISLEK:

1. Kako ste se počutili, ko ste ustvarjalno tvegali pri izražanju čustev brez uporabe besed?
2. Na kakšne izzive ste naleteli, ko ste poskušali izraziti določena čustva z dejanji in neverbalnimi namigi?
3. Kako je ta izkušnja izboljšala vaše razumevanje čustev in pripravljenost za ustvarjalno tveganje v vsakdanjem življenju?





IME DEJAVNOSTI:

EmoCollage

OPIS:

EmoCollage izziv je umetniška dejavnost, namenjena učencem, starim od 10 do 12 let, da bi izboljšali svoje čustvene kompetence, zlasti sposobnost ustvarjalnega tveganja pri izražanju svojih čustev. Ta ustvarjalna dejavnost učence spodbuja k ustvarjanju kolažev, ki raziskujejo njihova čustva, misli in čustvene izkušnje.

REZULTATI:

- Izboljšana čustvena kompetenca, vključno z zmožnostjo prepoznavanja, izražanja in predelovanja čustev.
- Izboljšana ustvarjalnost in sposobnost prevzemanja tveganja.
- Povečano samozavedanje in izražanje.
- Večja empatija in razumevanje čustev drugih.

TRAJANJE: 40 minut

MATERIALI:

1. Revije ali tiskane slike.
2. Škarje.
3. Lepilo ali lepilni trak.
4. Veliki listi papirja ali plakatne table.
5. Barvni markerji, svinčniki ali barvice.
6. Dostop do fotoaparata ali pametnega telefona (za spletne razrede).
7. Dostop do video-konferenčne platforme (za spletne ure).

SPRETNOSTI POVEZANE Z IZRAŽANJEM:

- Čustveno izražanje.
- Ustvarjalnost.
- Pripravljenost za eksperimentiranje in ustvarjalno tveganje.
- Samozavest.





NAVODILA:

1. Začnite s pogovorom o konceptu prevzemanja tveganja in čustvene kompetentnosti ter poudarite, da je čustva mogoče izraziti na številne ustvarjalne načine.
2. Vsakemu učencu priskrbite revije, škarje, lepilo/lepilni trak in velik list papirja.
3. Učencem naročite, naj ustvarijo kolaž, ki predstavlja njihova čustva, misli in občutke, ter jih spodbudite k ustvarjalnemu tveganju in eksperimentiranju s svojimi vzorci.
4. Po določenem času naj vsak učenec svoj kolaž predstavi razredu in razloži čustva in tveganja, ki jih je sprejel pri ustvarjanju.

Nasveti:

- Učence spodbujajte k umetniškemu tveganju in razmišljanju zunaj okvirjev.
- Ustvarite okolje, ki jih bo podpiralo in ne bo obsojalo.
- Pogovorite se o čustvih, prikazanih v kolažih, in o tem, kako je prevzemanje tveganja pripeljalo do njihovega izražanja.

RAZMISLEK:

1. Kako vas je ustvarjanje EmoCollagea spodbudilo k tveganju pri izražanju čustev z umetnostjo?
2. Katera čustva in občutke ste vključili v svoj kolaž in kakšna ustvarjalna tveganja ste sprejeli pri njihovem prikazovanju?
3. Kako lahko ta izkušnja vpliva na vašo sposobnost izražanja in razumevanja čustev v osebni življenju in v odnosih z drugimi?





IME DEJAVNOSTI:

Čustveno obarvan Mozaik

OPIS:

Čustveno obarvan Mozaik je umetniška dejavnost, namenjena učencem, starim od 10 do 12 let, ki s prevzemanjem tveganja raziskujejo čustvene kompetence. Pri tej 40-60-minutni dejavnosti bodo učenci ustvarjali mozaične umetnine, ki odražajo njihova čustva in vključujejo tvegan postopek združevanja različnih materialov in barv v povezano celoto.

REZULTATI:

- Okrepljena čustvena kompetenca, zlasti v kontekstu prevzemanja tveganja.
- Izboljšano samoizražanje in ustvarjalnost.
- Večje samozavedanje in samozavest.
- Spodbujanje pozitivnega in podpornega okolja za izmenjavo osebnih izkušenj.

TRAJANJE: 40-60 minut

MATERIALI:

1. Majhne, pisane mozaične ploščice ali razrezan barvni papir.
2. Lepilo.
3. Karton ali trpežen papir za podlago.
4. Markerji ali pisala.
5. Dostop do učilnice ali mirnega prostora za dejavnost.

SPRETNOSTI POVEZANE S ČUSTVI:

- Ustvarjalnost in pripravljenost za eksperimentiranje z različnimi materiali.
- Odločanje pri izbiri in kombiniranju barv in tekstur.
- Prilagodljivost nepričakovanim izidom med umetniškim procesom.
- Refleksivno razmišljanje in samozavedanje.





NAVODILA:

1. Predstavite dejavnost Čustveno obarvan Mozaik in razložite, da bodo učenci ustvarjali mozaične umetnine, ki odražajo njihova čustva, pri čemer bodo ustvarjalno tvegali s kombinacijami barv in materialov.
2. Vsakemu učencu priskrbite mozaične ploščice ali razrezan barvni papir, lepilo in karton.
3. Nastavite časovnik za 40-60 minut za izdelavo mozaika, ki bo napolnjen s čustvi.
4. Učence spodbujajte, naj tvegajo pri kombiniranju barv in materialov ter z mozaikom izrazijo svoja čustva.
5. Po končani dejavnosti povabite učence, da svoje mozaike delijo z razredom, če jim to ustreza, in tako spodbudite občutek povezanosti.

Nasveti:

- Učence spodbudite, naj sprejmejo izziv kombiniranja različnih materialov in barv, da bi ustvarili skladen kos.
- Poudarite, da je namen dejavnosti osebno izražanje in da lahko učenci izberejo stopnjo podrobnosti ali abstrakcije, ki jim ustreza.
- Učence opozorite, da deljenje ni obvezno in da je njihov mozaik, napolnjen s čustvi, osebna refleksija.

RAZMISLEK:

1. Kako je ustvarjalno tveganje pri mozaiku, napolnjenem s čustvi, vplivalo na vaše razumevanje in izražanje čustev?
2. Katere barve ali materiale ste izbrali za predstavitev in zakaj ste izbrali prav te?
3. Na kakšen način se lahko izkušnja ustvarjanja Mozaika, prežetega s čustvi, prenese na prevzemanje pozitivnih tveganj v vašem osebnem življenju in kako lahko prispeva k vašemu čustvenemu počutju?





Sofinancira
Evropska unija



OBVLADOVANJE STRESA



E-MotiOn



IME DEJAVNOSTI:

Ustvarjalni izrazi za obvladovanje stresa

OPIS:

Ta dejavnost spodbuja umetniške sposobnosti otrok in jim pomaga obvladovati stres.

REZULTATI:

Obvladovanje stresa

Krepitev ustvarjalnega razmišljanja

TRAJANJE:

45 minut

MATERIALI:

Papir

Barvice

SPRETNOSTI POVEZANE Z OBVLADOVANJEM:

Obvladovanje stresa

Umetniško izražanje

NAVODILA:

Korak 1: Učitelji se pred to dejavnostjo z otroki pogovorijo in ugotovijo, kakšno ozadje imajo najraje. Nato učitelj pripravi tri različna ozadja/slike, kot so mesto, morje, gore, gozd itd.





NAVODILA:

Korak 2: Učenci naj eno minuto z zaprtimi očmi meditirajo o tem, kako se počutijo in katere so njihove prednosti, nato pa naj dana ozadja okrasijo z ustvarjalnimi asociacijami, besedami ali frazami, ki jih navdihujejo. To dejavnost izvedemo vsakič, ko se otrok počuti pod stresom, da ne bi pozabil svojih veščin, ki mu lahko pomagajo pri obvladovanju stresa.

Nasveti:

Ne vztrajajte pri vzrokih za stres otrok, če jim ni prijetno govoriti o njih. Spodbujajte prepoznavanje lastnosti v trenutkih stresa, da bi postavili "dobro pred zlo".

RAZMISLEK:

Na katere načine si lahko vzamem čas zase?

Ali obstaja oseba ali razlog, od kod prihaja stres? Kdo?

Kako opredelim stres?





IME DEJAVNOSTI:

Narišite svoj najljubši kraj

OPIS:

Ta dejavnost spodbuja otroke, da zmanjšajo raven stresa tako, da ga nadomestijo z lepimi stvarmi.

REZULTATI:

Obvladovanje stresa

Krepitev ustvarjalnosti

TRAJANJE:

45 minut

MATERIALI:

Papir

Akvarelne barve

SPRETNOSTI POVEZANE S STRESOM:

Obvladovanje stresa

Umetniško izražanje





NAVODILA:

Korak 1: Otroci naj pomislijo na nostalgične občutke, ki jih povezujejo s kraji, ki jih imajo radi (babičina hiša na poletnih počitnicah itd.).

Korak 2: Pri tej dejavnosti je treba pripraviti akvarele, papir in čopiče. Učence prosimo, da naslikajo svoj najljubši kraj in ga obkrožijo z lepimi stvarmi. Ta dejavnost je dobra metoda terapije za otroke, ki so iz različnih razlogov pod stresom.

Nasveti:

Ne vztrajajte pri razlogih za stres, če otrokom ni prijetno govoriti o njih. Spodbudite otroke, da naslikajo svoj najljubši kraj in pri tem v celoti izkoristijo svoje umetniške sposobnosti.

RAZMISLEK:

Ali stres izvira predvsem iz zunanjih ali notranjih sil?

Kaj vas frustrira?

Kako veste, da razumete stres?





IME DEJAVNOSTI:

Kozarec sreče

OPIS:

Ta dejavnost otrokom olajša proces zmanjševanja stresa in jim pomaga, da postanejo bolj samozavestni.

REZULTATI:

Obvladovanje stresa

Krepitev samoizražanja

TRAJANJE:

15-20 minut

MATERIALI:

Kozarec

Papir

Barvice

SPRETNOSTI POVEZANE Z OBVLADOVANJEM:

Obvladovanje stresa

Umetniško izražanje

NAVODILA:

Korak 1: Otroci naj z različnimi barvnimi svinčniki pobarvajo liste papirja, na katere naj napišejo vsaj 3 pozitivne stvari, ki se začenjajo z začetnico njihovega imena (zaradi pobarvanja papirja je dejavnost za otroke bolj privlačna). Ko otroci končajo s pozitivnimi besedami, ki se začnejo z začetnico njihovega imena, lahko napišejo pozitivne besede, ki se začnejo z začetnico njihovega najboljšega prijatelja ali najljubšega učitelja.





NAVODILA:

Korak 2: Na voljo bo samo en kozarec (za vse otroke). Kozarec lahko postavimo nekam v razred, otroci pa ga lahko uporabijo, kadarkoli začutijo potrebo po razbremenitvi negativnih misli in stresnih situacij.

Nasveti:

Otrokom ne ukazujte, naj berejo pozitivno napisane besede, temveč naj čutijo varnost anonimnosti.

Otroke spodbujajte, naj to dejavnost izvajajo tolikokrat, kolikorkrat se počutijo pod stresom ali vznemirjeni.

RAZMISLEK:

Kaj vas je pri sebi najbolj presenetilo?

Na kaj ste danes v vaši šoli ponosni?

Kaj je bila najpomembnejša stvar, ki ste se jo naučili pri tej dejavnosti?





IME DEJAVNOSTI:

Preoblikovanje nečesa v okolici

OPIS:

Ta dejavnost pomaga otrokom, ko se spopadajo z negativnimi situacijami.

REZULTATI:

Obvladovanje stresa

Krepitev samomotivacije

TRAJANJE:

40 minut

MATERIALI:

Karkoli naokoli

SPRETNOSTI POVEZANE Z OBVLADOVANJEM:

Obvladovanje stresa

Umetniško izražanje





NAVODILA:

Korak 1: Otroci naj se ozrejo okoli sebe in poiščejo predmet, ki jim pripada. To je koristna dejavnost, zlasti kadar se spopadajo z negativnimi situacijami.

Korak 2: Učenci naj v celoti izkoristijo svojo domišljijo in ustvarjalnost ter predmet popolnoma preoblikujejo (če so izbrali zvezek, lahko poslikajo njegove platnice, če so izbrali svinčnik, lahko improvizirajo z lokom itd.)

Nasveti:

Otroci naj občutijo, da imajo nadzor nad dejavnostjo.

Spodbudite otroke, naj to dejavnost izvajajo tolikokrat, kolikorkrat se počutijo stresne ali razburjene.

RAZMISLEK:

Katero stvar bi lahko izboljšali pri obvladovanju stresnih situacij?

Kako nameravate v prihodnosti pokazati svojo ustvarjalnost?

Kaj je glavno sporočilo te dejavnosti?





IME DEJAVNOSTI:

Izdelajte masko čustev

OPIS:

Ta dejavnost otrokom pomaga raziskovati različne vidike njihove osebnosti, zlasti kadar se spopadajo z nečim negativnim.

REZULTATI:

Obvladovanje stresa

Raziskovanje osebnosti

TRAJANJE:

40 minut

MATERIALI:

Papirnati krožniki

Svinčnik

Barvice

Škarje

SPRETNOSTI POVEZANE Z RAZISKOVANJEM:

Obvladovanje stresa

Umetniško izražanje





NAVODILA:

Korak 1: Otroci naj na papirnate plošče narišejo masko in jo izrežejo.

Korak 2: Učenci naj masko pobarvajo in nanjo narišejo simbole glede na svoje čustveno stanje (če so pod stresom, lahko naredijo črno masko z nekaj temnimi oblaki, če so srečni, lahko naredijo rumeno masko s soncem itd.)

Nasveti:

Otroke usmerjajte in jim ne vsiljujte določenih čustev.

Spodbujajte otroke, da so iskreni do sebe in sprejmejo svoja čustva.

RAZMISLEK:

Kako ste se počutili, ko ste svoje čustvo upodobili na maski?

Ali vam je maska pomagala pri predstavljanju vašega čustva?

Katera čustva ste najlažje/najtežje izrazili in prepoznali?

Zakaj je pomembno, da se zavedamo čustev in jih izražamo?

Kje in kdaj se počutimo varne, da lahko izrazimo svoja čustva?





Sofinancira
Evropska unija



E-MotiOn

№ 2022-1-BG01-KA220-SCH-000086869
kompletom ustvarjalnih aktivnosti

UMETNIŠKA USTVARJALNOST



E-MotiOn