

"Cărți de colorat pentru adulți"

Creativitate aplicată fricii (activitatea 10)



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Creating Wellbeing"

CREATIVITATE APLICATĂ FRICII

1. DENUMIREA ACTIVITĂȚII

• Cărți de colorat pentru adulți

2. DESCRIERE

Terapia prin artă este o modalitate dovedită de a aborda emoțiile negative puternice, inclusiv frica. Este o modalitate de a vă relaxa și de a vă elibera mintea de griji. Aceasta este o tehnică recomandată de psihologi pentru persoanele care suferă de diverse probleme, cum ar fi frica. Această activitate nu necesită abilități de desen sau pictură – un desen elaborat este deja pregătit, iar ceea ce trebuie să facă persoana este să-l umple cu culori în funcție de imaginația sa.

De ce trebuie să se desfășoare această activitate? În timp ce facem această activitate, atenția se îndepărtează de noi înșine. Un act simplu, cum ar fi colorarea, îți îndepărtează atenția de la tine (și de la acele lucruri care te stresează!) și de la prezent. În acest fel, este foarte mult un exercițiu meditativ. Relaxează creierul. Când gândurile sunt concentrate pe această activitate simplă, creierul tău tinde să se relaxeze. Nu ești deranjat de propriile gânduri și evaluări, spun medicii.

Într-un studiu din 2006, cercetătorii au descoperit că terapia prin artă a fost de ajutor persoanelor care se confruntă cu afecțiuni precum depresia, frica, anxietatea, dependențele și traumele.

3. OBIECTIVE

- Această activitate va ajuta participanții să se relaxeze, să se simtă calmi și pașnici
- Îi va ajuta să își distragă atenția de la lucrurile care le provoacă frică
- Aceasta va ajuta la dezvoltarea abilităților lor creative în pictură, combinații de culori etc.
- Ca urmare, ei vor avea picturi frumoase create de ei înșiși, care pot fi plasate în camerele lor și, cu siguranță, îi vor înveseli oricând se uită la ele.

4. RESURSE ȘI MATERIALE

- Foi de hârtie (pentru a încerca markere etc.)
- Creioane colorate, pixuri, markere...
- Cărți speciale de colorat pentru adulți.

5. IMPLEMENTARE - INSTRUCȚIUNI

La început, va fi crucial să se creeze o atmosferă prietenoasă, ca o condiție prealabilă pentru relaxarea participanților. Moderatorul poate pune muzică (muzică clasică sau balade, dar acestea trebuie să fie liniștitoare și relaxante.)

Apoi, cărțile de colorat ar trebui să fie înmânate. Sincronizarea culorilor va depinde de imagine, ar putea dura între 2 și 8 ore, deci, în cazul unor schițe sofisticate, ar trebui organizate două sesiuni.

Participanții trebuie să picteze în liniște și fără grabă, cu o muzică liniștitoare în fundal. Durata sesiunii nu trebuie să fie mai mare de 2 ore și va fi util să oferiți o pauză după o oră pentru a efectua un exercițiu fizic rapid și pentru a împărtăși impresii din activitatea de pictură.

6. POSIBILE MODIFICĂRI ȘI INSPIRAȚII

O modificare a acestei activități poate fi o carte de colorat mai avansată, care conține nu numai schițe pentru a picta, ci și citate motivante. O alternativă la pictura poate fi lutul modelator - deși aceasta este o activitate mai avansată, și are nevoie de un moderator care poate explica cum să o facă.

7. REZULTATE AȘTEPTATE

- Ne așteptăm ca participanții să se relaxeze mult în timpul acestei activități
- Ei vor fi distrași de la gândurile constante cu privire la sursa fricii lor și o vor privi dintr-un alt unghi.
- Își vor dezvolta creativitatea
- Vor realiza o pictură frumoasă.

8. PREGĂTIT DE



"Sprijinul Comisiei Europene pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă numai punctele de vedere ale autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute de aceasta."