

Hammered Flower Art și Card Making

Creativitatea aplicată la anxietate (Activitatea 6/12)

DESCRIERE: Arta florilor ciocănite și realizarea de felicitări

Arta florală și lucrul cu natura este o activitate foarte terapeutică, la fel ca și ritmul și sentimentul de eliberare pe care îl poate produce lovirea ciocanului de cauciuc. Confectionarea de felicitări este o activitate minunată, cu rezultate finale minunate. În această activitate, îmbinați natura și arta și puteți realiza felicitări cu rezultatele finale. Folosești un ciocan de cauciuc și câteva flori și/sau frunze și le ciocănești pentru a elibera modelul și culorile pe o bucată de hârtie. Apoi, acestea pot fi transformate în felicitări care pot fi dăruite oamenilor cu diferite ocazii sau chiar vândute în zona de recepție, iar banii pe care îi generează pot fi folosiți pentru a cumpăra mai multe materiale pentru confectionarea de felicitări și artă florală.

OBIECTIVE

1. Pentru a ușura anxietatea prin crearea unei conexiuni cu natura și prin crearea de felicitări frumoase care pot fi împărțite cu cei dragi sau vândute.
2. Să se bucure de ciocănire și de partea senzorială și terapeutică a acestei activități.
3. Pentru a ajuta la dexteritate, țineți ciocanul în mână, bateți cu ciocanul.
4. Pentru a simți un sentiment de uimire față de modelele pe care le eliberează natura.
5. A simți un sentiment de mândrie față de propriile creații.
6. Să se bucure de ea ca activitate socială sau individuală.

RESURSE ȘI MATERIALE

1. Flori sau frunze de imprimat (pot fi luate din grădină, o plimbare înainte de activitate poate transforma această activitate într-o întreagă experiență de îmbăiere în natură).
2. Hârtie pentru acuarelă sau altă hârtie aspră fără acid
3. Ciocan sau ciocan de cauciuc
4. Cărți goale
5. Foarfece
6. Prosoape de hârtie
7. Un stilou
8. Autocolante de felicitare (La mulți ani, Însănătoșire grabnică, Felicitări, etc. Se pot cumpăra coli din acestea, care pot fi păstrate într-un dosar și pot transforma fiecare lucrare într-o felicitare.
9. Autocolante cu două fețe pentru a lipi imprimarea pe cărțile goale
10. Suprafață dură pe care se poate lucra.

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

1. Adunați-vă materialele.
2. Pregătiți-vă spațiul de lucru. Doriți o suprafață netedă și dură pe care să puteți ciocăni fără să vă faceți griji că o veți ciocăni sau că vă veți murdări. Planșele de tăiere din plastic cu pungi de hârtie peste ele pot fi o idee bună pentru a proteja suprafața sau masa de dedesubt.
3. Tăiați bucățelele de flori sau frunze.
4. Aranjați-le pe hârtia de acuarelă.
5. Acoperiți-le cu 2-3 straturi de prosoape de hârtie (acestea absorb excesul de lichide din plante).
6. Pe prosoapele de hârtie, desenați cu un pix limitele zonei pe care va trebui să o ciocăniți, astfel încât să știți că trebuie să ciocăniți în interiorul acestor limite.

Când sunteți pregătiți, începeți să lucrați la Flower Art Hammering.

7. Începeți prin a face mici atingeri. Acest lucru va fixa florile sau frunzele la locul lor.
8. Apoi găsiți-vă propriul ritm, poate mergând în rânduri de sus în jos sau de la stânga la dreapta. Vreți să ciocăniți fiecare bucățică din florile sau frunzele de dedesubt, așa că nu trebuie să vă grăbiți. Aveți răbdare. Bucurați-vă!

Dezvăluirea

9. Îndepărtați prosopul de hârtie pentru a vă verifica progresul. Dacă modelul de pe prosopul de hârtie este umplut, atunci probabil că ați terminat. Dacă nu, înlocuiți prosopul de hârtie și continuați.
10. Apoi îndepărtați florile sau frunzele pentru a descoperi amprenta. Dacă se lipește de hârtie, lăsați-o să se usuce puțin și apoi o veți putea îndepărta cu peria.
11. Adăugați amprenta dvs. la cărți goale pentru a le transforma în felicitări sau bucurați-vă de ele ca o amprentă în sine.
12. Dacă le transformați în felicitări, după ce s-au uscat, folosiți autocolante lipite pe ambele fețe pentru a atașa amprenta pe o felicitare goală și adăugați o felicitare autocolantă pentru a o transforma într-o felicitare.

MODIFICĂRI POSIBILE

1. Dacă această activitate devine populară. Încercați ciocane diferite pentru efecte diferite.
2. Încercați diferite tipuri de frunze și flori. Încurajați experimentarea și curiozitatea cu diferitele flori și frunze. Ce funcționează? Ce nu funcționează? Această legătură cu natura este extrem de benefică.
3. Unii oameni ar putea să se bucure de diferite părți, alegerea florilor, aranjarea, ciocănitul, rezultatul final, confecționarea felicitării, lipirea autocolantelor, găsiți o modalitate prin care fiecare să poată avea o parte, de exemplu, cei cărora le place să aleagă florile și să ciocănească, ar putea fi două activități, iar partea de mijloc, aranjarea și aranjarea, ar putea fi făcută de voi sau de cineva care se bucură de această parte, iar apoi ar putea fi dată persoanei care se bucură doar de partea de ciocănit. Există multe moduri în care această activitate poate fi modificată.

REZULTATELE AȘTEPTATE

Ne așteptăm să observăm o scădere a anxietății persoanei prin implicarea în natură în partea de alegere și pe tot parcursul activității. Ne așteptăm ca persoana să se bucure de partea socială a activității sau să se bucure de ea ca de o activitate individuală în care se poate cufunda. Ne așteptăm să vedem că persoana își exploatează creativitatea. Ne așteptăm ca persoana să se bucure în timp ce desfășoară activitatea și să fie mândră de rezultatul final. Ne așteptăm ca partea de ciocănire să fie terapeutică și liniștitoare pentru persoana implicată.