ACTIVITĂȚI DE TIP OUTDOOR – MODALITĂȚI DE STIMULARE A PLĂCERII DE A ÎNVĂȚA

TERAPIE PRIN ARTĂ
PENTRU ELEVII DIN CICLUL PRIMAR

ȘCOALA GIMNAZIALĂ "GEORGE EMIL PALADE" – BUZĂU
PROF. MICU CRISTINA MARIA

INTRODUCERE

Terapia prin artă ajută copiii să își exprime emoțiile, să își dezvolte creativitatea și să se relaxeze. Combinată cu activități în natură, aceasta devine o experiență completă și benefică pentru dezvoltarea emoțională și socială.

„ART AS THERAPY: SELF EXPRESSION AND SPECIAL NEEDS IN ART EDUCATION”

Curs de formare individuală staff „Art as Therapy: Self Expression and Special Needs in Art Education”, în cadrul programului ERASMUS+ learning agreement – Job shadowing / Courses and training /Teaching assignments, în Italia, la Roma, curs destinat profesorilor care lucrează cu elevi cu nevoi educaționale speciale din școlile de învățământ general și special.

S-a oferit un bogat bagaj de exemple de bună practică despre puterea terapeutică a artelor vizuale, cum se poate răspunde corect solicitărilor și nevoilor elevilor prin intermediul artei.

REFLECȚII ȘI EXEMPLE

„Drawing the Spaces”, „Learning by Heart” descoperirea efectelor pozitive ale activităților artistice, deoarece acestea încurajează creativitatea, cresc stima de sine și autoeficacitatea, sprijină abilitățile cognitive și fizice, cresc empatia, toleranța, sentimentele de dragoste, gândire pozitivă, arta ajută în traume, acolo unde cuvintele nu au efect.

Activități practice, activități ușor de realizat cu elevii, în jurul temelor „Teatrul ca instrument de predare” și „Culorile”. S-au exersat diverse forme de teatru: teatru de umbre, teatru mimă, teatru cu actori, evidențiind faptul că arta implică aspectul senzorial și pe cel emoțional. În interiorul muzeului, în cadrul unui atelier de artă, au fost puse-n practică experimente diverse, de obținere a culorilor secundare și de obținere a hârtiei reciclate.

REFLECȚII ȘI EXEMPLE

Activitate dedicată artei prin culori, emoții și tip de socializare. „Am discutat despre inteligența socială, cum să înțelegem emoțiile celorlalți, și inteligența emoțională. Inteligența socială și cea emoțională sunt două concepte distincte, dar strâns legate între ele, de cele mai multe ori legate prin artă. Inteligența emoțională se referă la abilitatea unei persoane de a recunoaște și a gestiona propriile emoții și sentimente, implicând abilități precum autoconștientizarea, autoreglarea emoțională, motivația, empatia și abilitatea de a gestiona relațiile sociale. Inteligența emoțională se concentrează pe capacitatea unei persoane de a gestiona propria viață emoțională. Pe de altă parte, inteligența socială se concentrează pe abilitățile necesare pentru a naviga în lumea socială. Inteligența socială este esențială pentru a construi și menține relații interpersonale sănătoase și eficiente, dar nu este la fel de mult despre gestionarea propriei vieți emoționale. Cu toate acestea, cele două abilități sunt strâns legate, deoarece o persoană cu o inteligență emoțională ridicată va fi, în general, mai capabilă să dezvolte și să utilizeze abilitățile de inteligență socială”.

BENEFICII ALE TERAPIEI PRIN ARTĂ ÎN AER LIBER

- Reduce stresul și anxietatea
- Stimulează creativitatea și spontaneitatea
- Îmbunătățește stima de sine și comunicarea
- Favorizează relaxarea
- Încurajează colaborarea

ACTIVITĂȚI RECOMANDATE

- Pictură pe pietre, frunze, lemn
- Mandale și colaje din natură
- Desene cu creta pe asfalt
- Jurnal vizual de natură
- Sculptură naturală (Land Art)

MATERIALE NECESARE

- Cretă colorată, acuarele, pensule
- Frunze, pietricele, bețe, flori
- Caiete, foi, lipici ecologic
- Sfoară, bandă adezivă, recipiente pentru apă

REFLECȚII ȘI EXPRIMARE PERSONALĂ

Copiii pot desena cum s-au simțit, pot crea povești vizuale sau pot împărtăși impresii despre activitatea preferată.

Exemplu: „Astăzi am desenat un copac care zâmbește. Așa mă simt și eu!”

ACTIVITĂȚI DE ILUSTRARE A ARTEI PRIN RELAXARE ȘI CONECTARE CU NATURA

- Yoga pentru copii în aer liber – poziții simple și exerciții de respirație
- Grădinărit: plantarea de semințe, udarea plantelor, observarea creșterii
- Ascultarea sunetelor din natură – exercițiu de concentrare și calm
- Plimbări lente prin parc cu observații tematice (culoare, formă, miros)
- Povești citite sub un copac – lectură relaxantă în aer liber