

PRAKTINIŲ DIRBTUVIŲ PLANAS

FRAKTALŲ PIEŠIMAS - KELIAS Į SAVE PER SPALVAS IR FORMAS

Tikslinė grupė

Praktiniai seminarai skirti 40-65 metų ir vyresniems asmenims.

Tikslas

Suteikti dalyviams žinių apie fraktalų piešimą, jų naudą bei praktinių įgūdžių, kaip naudoti fraktalų piešimą kaip saviraiškos ir atsipalaidavimo priemonę.

Reikalingos medžiagos

- Popierius (įvairaus dydžio (A4 arba A3) piešimui; tušti lapai eksperimentams atlikti)
- Piešimo įrankiai (pieštukai (grafitiniai ir spalvoti); trintukai, liniuotės (tiesioms briaunoms sukurti))
- Spalvinimo reikmenys (spalvoti pieštukai arba žymekliai; akvareliniai dažai (pasirinktinai); teptukai (jei naudojami akvareliniai dažai)).

Laikas	Tema	Turinys
0:00 - 00:10	Įvadas	Sveikinimo žodis ir prisistatymas (5 min.)
		Dalyviai prisistato (vardas, pavardė, domėjimasis fraktalų piešimu).
		Mokymo tikslų ir struktūros pristatymas (5 min.)



Laikas	Tema	Turinys
		Mokymo tikslų ir struktūros pristatymas (5 min.)
		Seminaro tikslų ir struktūros apžvalga. Medžiagos (popieriaus, pieštukų, spalvų rinkinių ir kt.
0:10 - 00:25	Fraktalų pažinimas	Įvadas į fraktalus (5 min.)
		Paaiškinimas apie fraktalus: Apibrėžimas, savybės (savitiksliškumas, beribis sudėtingumas) ir pavyzdžiai iš gamtos.
		Fraktalų piešimo menas (5 min.) Kaip fraktalai gali būti vaizduojami meniškai. Pagrindinių fraktalų modelių demonstravimas ir kaip juos galima sukurti.
		Diskusija ir refleksija (5 min.) Dalyviai dalijasi mintimis apie fraktalus ir jų sąsajas su asmenine patirtimi
00:25 – 00:50	Praktinis piešimo užsiėmimas	Spalvų ir formų pasirinkimas (10 min.)



Laikas	Tema	Turinys
		Patarimai, kaip pasirinkti spalvas ir formas, atitinkančias asmenines emocijas ar nuotaiką.
		Trumpa diskusija apie spalvų psichologiją ir simboliką formose
		Fraktalo kūrimas (10 min.)
		Pradėkite piešti paprastą figūrą (pvz., trikampį arba apskritimą) puslapio centre.
		Iš šios figūros kraštų į išorę išplėskite mažesnes panašias figūras (pvz., jei tai trikampis, iš kiekvieno taško suformuokite mažesnius trikampius).
		Pakartokite šią schemą, kad sukurtumėte kelis sluoksnius. Paaiškinkite, kad dalyviai neturi būti tobuli - svarbiau yra procesas.
		Pasiūlykite spalvų variantus pagal nuotaiką. (Pateikite pagrindinį spalvų psichologijos vadovą, kaip pasirinkti spalvas: pvz., mėlyna - ramybei, raudona - energijai.)
		Skatinkite dalyvius piešiant sutelkti dėmesį į kvėpavimą. Pasiūlykite jiems stebėti savo mintis ir emocijas, nevertinant jų piešinių.
00:50 – 00:55	Psichologinė ir emocinė nauda	Saviraiška ir emocinė pajauta (5 min)
		Kaip fraktalų piešimas gali padėti išreikšti ir valdyti emocijas

Laikas	Tema	Turinys
		Dalyviai apmąsto savo piešinius ir tai, ką jie atskleidžia apie jų dabartinę būseną.
0:55 - 00:60	Klausimai ir atsakymai bei apibendrinimas	Išvados, klausimai bei atsakymai (5 min.)
		Aptarkite fraktalų piešimo naudą saviraiškai ir emocinei savijautai. Paskatinkite dalyvius apmąstyti, ką jų piešiniai atskleidžia apie jų mintis ar jausmus. Naudokite orientacinius klausimus, pvz. • "Kaip jaučiatės baigę piešinį?" • "Ar pastebėjote kokių nors savo nuotaikos ar būsenos pokyčių?"
		Paskatinkite toliau tyrinėti fraktalų piešimą, kaip asmeninę ir terapinę praktiką.
		Aptarkite papildomus išteklius (pvz., knygas, interneto svetaines, programėles tolesniam tyrinėjimui).



Papildomi patarimai

Interaktyvumas:

Įtraukite dalyvius: „Kaip jaučiatės matydami šiuos fraktalus?“ arba „Kokias emocijas jums sukelia šios spalvos?“.

Skatinkite dalytis: Sukurkite palankią aplinką, kurioje dalyviai jaustųsi patogiai dalydamiesi savo mintimis, patirtimi ir reikšmėmis, kurias jie sieja su fraktalų piešiniais.



Papildomi patarimai

Vaizdinė medžiaga:

Schematiniai vaizdai: Pateikite žingsnis po žingsnio vaizdines instrukcijas, kaip sukurti paprastus fraktalinius modelius. Tai galėtų būti proceso nuotraukos nuo pradinės formos iki išbaigto fraktalo.

Parodykite pavyzdžių: Parodykite įvairių fraktalų meno pavyzdžių, įskaitant pieštus ranka ir skaitmeninius, kad įkvėptumėte kūrybiškumą ir suteiktumėte platesnį supratimą apie šią meno formą.

Gairės suaugusiųjų švietėjams:

Dalyviams, nesusipažinusiems su sąmoningumu ar fraktalų piešimu, paaiškinkite, kad tikslas yra ne meninis tobulumas, o kūrybos procesas. Įtvirtinkite mintį, kad fraktalų piešimas gali būti atsipalaidavimo ir asmeninių apmąstymų priemonė.

Refleksijų gairės:

Užtikrinkite, kad seminaro metu būtų numatytos apmąstymų galimybės. Pavyzdžiui, po piešimo užduoties paprašykite dalyvių sustoti, stebėti savo darbą ir pagalvoti, kaip fraktalai atspindi jų emocinę būseną.

Sąmoningumo patarimai dalyviams:

Praktinio seminaro metu įtraukite paprastus sąmoningumo pratimus. Skatinkite dalyvius prieš pradedant piešti giliai įkvėpti ir išlikti dabarties būsenoje, sutelkiant dėmesį į fizinius piešimo pojūčius (pieštukas ant popieriaus, rankų judesiai ir pan.).



<https://www.facebook.com/sunintheageEU>



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union