

ФРАКТАЛНО ЦРТАЊЕ - ПАТ ВО СЕБЕ НИЗ БОИ И ФОРМИ

Учесници

Работилниците се наменети за возрасни лица од 40 до 65 години и постари

Цел

СРабота со учесниците на активности за разбирање на фракталното цртање и неговите придобивки, заедно со стекнување практични вештини за користење на фракталниот цртеж како алатка за самоизразување, релаксација и личен развој

Потребни матерјали

- Хартија (разни големини (A4 или A3) за цртање; празни листови за експериментирање)
- Алатки за цртање- моливи (графитни и во боја; Бришачи, линијари (за креирање прави рабови).
- Прибор за боење (фломастери или маркери; акварели (по избор); четки (ако користите акварели)

Време	Тема	Содржина
0:00 - 00:10	Вовед	Добредојде и претставување
		Учесниците се претставуваат (име, интерес за фрактално цртање).
		Презентација на целите и структурата на обуката (5 мин.)



Time	Topic	Content
		Презентација на целите и структурата на обуката (5 мин.)
		Преглед на целите и структурата на работилницата. Дистрибуција на материјали (хартија, моливи, комплети за бои итн.)
0:10 - 00:25	Разбирање на фракталите	Вовед во фрактали (5мин)
		Објаснување на фрактали: дефиниција, карактеристики (само-сличност, бесконечна сложеност) и примери од природата
		Уметноста на фрактално цртање (5 мин.) Како уметнички може да се претстават фракталите; Демонстрација на основни фрактални обрасци и како тие можат да се создадат
		Дискусија и рефлексција (5 min.) Учесниците ги споделуваат своите размислувања за фракталите и за тоа како тие се поврзуваат со личните искуства.
00:25 – 00:50	Сесија за практично цртање	Избор на бои и форми (10 min.)



Време		Тема	Содржина
			Упатство за избор на бои и форми кои резонираат со лични емоции или расположенија
			Кратка дискусија за психологијата на боите и симболиката во формите
			Создавање на сопствен фрактал (10 min.)
			Започнете со цртање едноставна форма (на пример, триаголник или круг) во средина на страницата.
			Од рабовите на оваа форма, продолжетесо цртање помали, слични форми нанадвор (на пр., ако е триаголник, од секоје теме излегуваат помали триаголници).
			Повторете ја постапката за да создадете повеќе слоеви. Објаснете на учесниците дека цртежите не треба да бидат совршени - процесот на креирање е поважен.
			Понудете предлози за бои врз основа на расположението. (Обезбедете основен водич за психологија на бои при избор на бои: на пр., сина за смиреност, црвена за енергија)
			Охрабрете ги учесниците да се фокусираат на нивното дишење додека цртаат. Предложете им да ги набљудуваат своите мисли и емоции без осудување додека работат на нивните цртежи



Време	Тема	Сдржина
		Учесниците размислуваат за нивните цртежи и за она што го откриваат за нивната моментална состојба на умот
0:55 - 00:60	Q&A и завршување	Заклучок и прашања и одговори (5 мин.)
		Разговарајте за придобивките од фракталното цртање за самоизразување и емоционален увид. Охрабрете ги учесниците да размислуваат за тоа што нивните цртежи откриваат за нивните мисли или чувства. Користете прашања како што се: • „Како се чувствувате откако ќе го завршите цртежот? • „Дали забележавте некакви промени во вашето расположение или состојба на умот?
		Охрабрување да се продолжи со истражување на фракталниот цртеж како лична или терапевтска практика
		Дистрибуција на дополнителни ресурси (на пр. книги, веб-локации, апликации) за понатамошно истражување



Дополнителни совети

Интерактивност

Вклучете ги учесниците: Во текот на работилницата, активно вклучете ги учесниците поставувајќи прашања од отворен тип, како што се: „Како се чувствувате кога ги гледате овие фрактали? или „Какви емоции ви предизвикуваат овие бои?“.

Охрабрете го споделувањето: Создадете средина за поддршка каде што учесниците ќе се чувствуваат удобно да ги споделат своите мисли, искуства и значењата што ги поврзуваат со нивните фрактални цртежи..



Дополнителни совети

Материјали за визуелизација:

Шеми: Обезбедете чекор-по-чекор визуелни водичи за тоа како се креираат едноставни фрактални обрасци. Ова може да вклучува слики од процесот, од почетната форма до целосниот фрактал.

Примери на изложба: Прикажете различни примери на фрактална уметност, вклучително и рачно нацртани и дигитални, за да инспирирате креативност и да обезбедите пошироко разбирање на уметничката форма..

Водич за тренери:

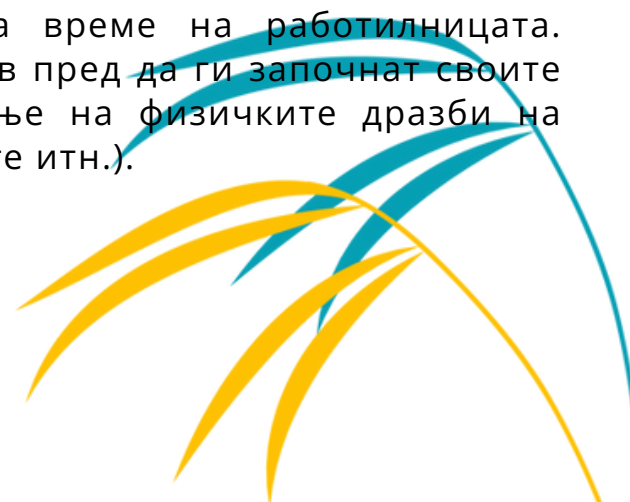
За учесниците кои не се запознаени со свесноста или фракталното цртање, објаснете дека целта не е уметничко совршенство, туку процесот на создавање. Зајакнете ја идејата дека фракталниот цртеж може да биде алатка за релаксација и лична рефлексивност.

Потесетник за рефлексивност:

Погрижете се во текот на работилницата да се вградени моменти на размислување. На пример, по активноста со цртање, замолете ги учесниците да застанат, да ја набљудуваат нивната работа и да размислат како фракталите ја претставуваат нивната емоционална состојба.

Совети за свесност за учесниците:

Вклучете едноставни вежби за свесност за време на работилницата. Охрабрете ги учесниците да земат длабок здив пред да ги започнат своите цртежи и да останат присутни со фокусирање на физичките дразби на цртањето (молив на хартија, движење на рацете итн.).



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



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union