

RYSUNEK FRAKTALNY JAKO NARZĘDZIE WYRAZU I REFLEKSJI

Grupa docelowa

Warsztaty są skierowane do osób dorosłych, w szczególności w wieku od 40 do 65 lat i starszych.

Cel warsztatu

Celem zajęć jest przekazanie uczestnikom wiedzy teoretycznej oraz praktycznych umiejętności w zakresie tworzenia fraktali. Dzięki zajęciom uczestnicy zyskają narzędzie do wyrażania siebie, relaksacji oraz pogłębionego wglądu w swoje emocje i stan umysłu.

Wymagane materiały

- **Papier:** Różne rozmiary, np. A4 lub A3, zarówno do rysowania, jak i eksperymentów.
- **Narzędzia do rysowania:** ołówki (grafitowe i kolorowe), gumki, linijki.
- **Przybory do kolorowania:** kredki, flamastry, akwarele (opcjonalnie) oraz pędzle.

Czas	Temat	Zawartość
0:00 - 00:10	Wstęp	Powitanie i wprowadzenie (10 min.)
		Wprowadzenie uczestników, którzy krótko przedstawiają się oraz dzielą swoim doświadczeniem z rysowaniem fraktali (5 min.).
		Krótkie omówienie planu warsztatów oraz oczekiwanych efektów (5 min.).



Czas	Temat	Zawartość
0:10 - 00:25	Część teoretyczna	Zrozumienie istoty fraktali (15 min.)
		Wprowadzenie do rysunku fraktalnego (5 min) Przedstawienie podstaw fraktali: definicja, cechy (samopodobieństwo, złożoność) oraz przykłady fraktali w przyrodzie.
		Fraktale jako sztuka (5 min.) Omówienie możliwości artystycznego tworzenia fraktali oraz prezentacja podstawowych wzorów i technik.
		Dyskusja i refleksja (5 min.) Uczestnicy dzielą się przemyśleniami o osobistych skojarzeniach związanych z fraktalami.
00:25 – 00:50	Część praktyczna	Wybór kolorów i kształtów (10 min.)
		Instrukcje dotyczące wyboru kolorów i kształtów, które odzwierciedlają osobiste emocje.
		Krótką prezentacją na temat psychologii koloru.



Czas	Temat	Zawartość
		Tworzenie własnych fraktali (10 min.)
		Narysuj początkowy kształt Rozpocznij od umieszczenia prostego kształtu (np. trójkąta lub koła) na środku kartki.
		Dodawaj mniejsze kształty do krawędzi Wybierz jeden z punktów krawędzi początkowego kształtu i dorysuj przy nim mniejszy, podobny kształt (np. z każdego punktu trójkąta wyprowadzaj mniejsze trójkąty). Powtarzaj ten krok dla wszystkich krawędzi, dążąc do stworzenia harmonijnego wzoru.
		Powtarzaj proces Kontynuuj dodawanie kolejnych warstw mniejszych kształtów, podążając za powtarzalnym wzorem. Z każdą warstwą wzór fraktala będzie się powiększał i zyskiwał na złożoności.
		Kieruj się intuicją, a nie doskonałością Skoncentruj się na procesie tworzenia – nie chodzi o idealne proporcje ani symetrię, ale o twórczy przepływ i zabawę formą.
		Wybierz kolory zgodne z nastrojem Dobierz kolory na podstawie emocji, które chcesz wyrazić. Możesz skorzystać z podstaw psychologii kolorów, np. niebieski dla spokoju, czerwony dla energii. Jeśli czujesz potrzebę, użyj kilku barw, by w pełni oddać swoje odczucia.
		Skup się na oddechu i uważności, obserwuj swoje myśli i emocje bez oceniania Skup się na spokojnym, głębokim oddechu i fizycznych odczuciach rysowania. Obserwuj myśli i emocje, które się pojawiają, bez oceniania.



Czas	Temat	Zawartość
00:50 – 00:55	Korzyści psychologiczne i emocjonalne	Wyrażanie siebie i wgląd emocjonalny (5 min.)
		Omówienie, jak rysunek fraktalny może pomóc w wyrażaniu i przetwarzaniu emocji. Uczestnicy analizują swoje rysunki i zastanawiają się, co ujawniają one na temat ich aktualnego stanu umysłu.
0:55 - 01:00	Zakończenie	Podsumowanie i sesja pytań (5 min)
		Omówienie korzyści płynących z rysowania fraktali jako formy wyrażania siebie i refleksji emocjonalnej. Zachęcenie uczestników do przemyślenia tego, co ich rysunki mówią o ich myślach lub uczuciach, poprzez pytania prowadzące, np.: „Jak się czujesz po zakończeniu rysowania?” „Czy zauważyłeś jakieś zmiany w swoim nastroju lub stanie umysłu?”
		Zachęta do dalszego odkrywania fraktali jako praktyki osobistej lub terapeutycznej.
		Dystrybucja dodatkowych zasobów (np. książek, stron internetowych, aplikacji) do dalszej eksploracji.



Wskazówki

Interaktywność

Zaangażowanie uczestników: W trakcie warsztatów zachęcaj uczestników, zadając otwarte pytania, takie jak „Jakie emocje wywołują w tobie te kolory?” lub „Jak się czujesz, gdy widzisz te fraktale?”.

Zachęcanie do dzielenia się: Stwórz wspierające środowisko, aby uczestnicy czuli się komfortowo, dzieląc się swoimi przemyśleniami, doświadczeniami i skojarzeniami związanymi z rysunkami fraktali.

Materiały wizualne

Schematy: Wizualne instrukcje krok po kroku, ułatwiające tworzenie podstawowych wzorów fraktalnych.

Prezentacja przykładów: Inspirujące przykłady fraktali zarówno ręcznie rysowanych, jak i cyfrowych, w celu poszerzenia perspektywy i kreatywności.

Wskazówki dla trenerów

Dla uczestników, którzy nie mieli styczności z mindfulness lub rysowaniem fraktali, warto podkreślić, że celem nie jest artystyczna perfekcja, ale proces tworzenia. Fraktale mogą być narzędziem relaksu i osobistej refleksji.

Wskazówki do refleksji

Zapewnij uczestnikom czas na refleksję w trakcie warsztatów. Po zakończeniu rysowania poproś ich o chwilę zatrzymania się, by obserwować swoją pracę i zastanowić się, jak fraktale mogą odzwierciedlać ich stan emocjonalny.

Wskazówki dotyczące uważności

W trakcie warsztatów wprowadź proste ćwiczenia uważności. Zachęć uczestników do głębokiego oddechu przed rozpoczęciem rysowania i utrzymywania obecności poprzez skupienie się na fizycznych odczuciach związanych z rysowaniem (dotyk ołówka na papierze, ruch rąk).

