

MODULUL ACTIVITĂȚILE CREATIVE

SCOPUL

Scopul de bază al modului este ca participanții să poată planifica și desfășura o activitate psihosocială de tip creativ

OBIECTIVE

- experimentarea și înțelegerea funcției activităților creative (care diferă de activitățile artistice);
- experimentarea unei activități creative de grup, dificultățile și beneficiile sale;
- cunoașterea principiilor de bază pentru care activitatea creativă să poată căpăta dimensiuni psihosociale.



MATERIALE NECESARE

- Fotocopii A4 color cu imagini ce reprezintă *Mandala* (10, 12)
- Foi de hârtie vatman, guaș, materiale reciclabile (stofă, reviste vechi, mărgelușe vechi, nasturi, etc.), pensule pentru desen, clei, acuarele, foarfece, hârtie colorată, creioane de culoare gri, sfori
- Fișe-resursă A, B, C.

PAȘI

1. Exercițiu. *Cea mai frumoasă amintire (10 min.)*

Afișați pe perete imagini cu mandala pentru a trezi curiozitatea participanților. Rugați-i să se plimbe prin sală și să se gândească la cea mai frumoasă amintire, la cel mai fericit moment din viața lor (în funcție de obiectivul urmărit, puteți alege o altă temă) (5 min.). Apoi participanții vor fi invitați să aleagă mandala care îi atrage și îi inspiră cel mai mult. Formați grupuri a câte patru persoane, orientându-vă, dacă este posibil, după preferințele participanților în alegerea imaginii de pe mandala (5 min.).

2. Creații de grup. *Mandala–amintirea noastră (1 oră 35 min.)*

Participanții se grupează în subgrupuri a câte trei-patru la masa cu materialul necesar. Clarificați, dacă participanții știu ce este o mandală și care este funcția acesteia. Suplimentați cunoștințele cu o explicație succintă. Apoi prezentați scopul și cadrul desfășurării activității, cu trimitere la Fișa-resursă B, privind principiile activităților cu abordare psihosocială. Oferiți participanților primele instrucțiuni și informații despre timpul pe care-l au la dispoziție (1 oră 15 min.), conform Fișei-resursă A. La sfârșitul activității, faceți o totalizare a experiențelor individuale și de grup (20 min.).

3. Discuție. Funcțiile și aplicarea activităților creative (15 min.)

Inițiați o discuție despre practicarea activităților creative de către participanți, modul lor de a le pune în aplicare. Întrebați-i dacă au constatat sau au simțit ceva diferit în cadrul acestei activități. Elaborați în baza acestor concluzii și scrieți pe flipchart o listă de caracteristici și comparați-o cu lista care include principiile de bază pentru desfășurarea activității sub aspect psihosocial. Discutați despre funcția activităților creative, individuale și de grup.



FOI RESURSĂ

Fișa resursă A

Mandale

Inițierea în mandale

Mandala este un cuvânt din sanscrită (din limba veche indiană), care înseamnă «cerc», sau mai exact «cerc magic». Semnificația largă a acestui cuvânt constă în imagini organizate în jurul unui punct central, dar care pot cuprinde multiple forme geometrice și simboluri. Ea poate fi foarte complexă, dar și foarte simplă. Spre exemplu, un punct în mijlocul unui cerc. Mandala reprezintă forma originală, bazată pe cerc, care există în natură din timpuri imemorabile.



Mandala poate fi privită ca o cale pentru găsirea propriului nucleu, a propriului centru. Scopul este de a echilibra, de a unifica, de a reorienta și de a proteja. Crearea mandalelor pentru mulți este un gest firesc, care contribuie la regăsirea identității, a centrului și calmului interior. Este interesant faptul, că copiii din lumea întreagă, cu vârsta între trei și șapte ani desenează spontan imagini foarte asemănătoare mandalelor, demonstrând universalitatea și legătura colectivă cu această formă.



A colora sau a desena propria mandală constituie o activitate psihosocială în sine, deoarece persoana este în contact cu sine însuși, în stare de concentrare și liniște sufletească. Această activitate atinge aspecte profund umane, legate de lumea înconjurătoare a propriului eu. Este un fel de călătorie spre centrul propriu, unde cercul devine o înglobare de idei și de emoții, uneori ascunse, dar foarte importante pentru propria persoană. Gândurile se reorganizează în jurul unui punct central, care reprezintă o temă specială. Emoțiile sunt exprimate prin intermediul alegerii culorilor și a simbolurilor. Copiii foarte agitați sau care întâmpină dificultăți în concentrare, se calmează în procesul exercitării unei simple acțiuni de colorare a mandalei.

Crearea unei mandale colective

Durata: 5 min. introducere, 1 oră 15 min. de activitate și 15 min. de feedback.

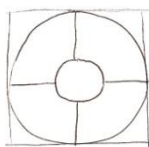
Desfășurare

Atenție. Înainte de a începe creația colectivă, atenționați grupul asupra importanței momentului ce ține de definirea viitorului lucrării realizate în comun (vezi Fișa-resursă B).

Scopul activității este de a reproduce cea mai frumoasă amintire, reținută din procesul de creare a mandalei individuale (alte teme posibile: a se prezenta, a spune cine este, a-și exprima cea mai mare dificultate etc.). În procesul de creare a unei mandale de grup, participanții se vor gândi la cel mai frumos moment trăit împreună sau vor executa o creație liberă. Materialele necesare vor fi alese individual. Activitatea se va desfășura în mai multe etape, timp de 1 oră 15 min. Etapele vor fi explicate treptat (în special, în lucrul cu copiii).

Animatorul va pregăti, în prealabil, materialele necesare pentru fiecare grup.

Participanții vor desena, folosind sfoara și creionul (sau compasul), un cerc care să nu ajungă până la marginea foi A2 cu 2-3 cm. Apoi vor desena un cerc mai mic în centru și, în funcție de numărul de persoane în grup, vor trasa încă 3-4 cercuri mai mici. Decupați aceste forme. Pentru fiecare subgrup, aceste forme vor fi decupate și plasate pe o masă, unde vor fi, pregătite din timp, o foaie cartonată A2, clei și foarfece. Dacă se dispune de mai mult timp pentru acest modul, se va propune fiecărui grup să-și pregătească propriul material, în baza exemplului de mai jos.



- Fiecare participant își alege un cerc mic și reprezintă amintirea după propria dorință (puteți opta pentru a vă prezenta personal: gusturile, personalitatea, valorile etc.), folosind materiale la alegere (colaj, desen, pictură, țesături etc.) (30 min.).
- Grupul lucrează în comun pe mandala, plasată în centrul mesei. Este important acordul tuturor participanților la alegerea temei (sau amintirii), materialelor etc. (20 min.).
- Pe cea de a doua foaie A2, grupul mai desenează o dată mandala inițială. De data aceasta cercul trasat va ajunge până la marginile foi, apoi în centru se va lipi mandala colectivă și în cele patru puncte cardinale mandale individuale (5 min.).
- Fiecare își decorează după propriul gust spațiul din jurul mandalei sale și gestionează zonele vecine din ambele părți (20 min.).

Sugestii

Fiecare etapă conține momente de învățare și elemente psihosociale esențiale.

Etapa a presupune o scufundare în sine, o interiorizare, care poate provoca reflecții și întrebări interesante asupra modului de reprezentare a evenimentului fericit sau asupra motivului de alegere a unui anumit eveniment etc. (dacă alegerea a fost prezentarea personală, atunci participanții vor încerca să răspundă la următoarele întrebări: *De ce am ales acest mod de prezentare? Reușesc eu oare să exprim ceea ce îmi place sau ceea ce nu-mi place? Reușesc eu oare să-mi descriu valorile, originea, familia? Vorbesc eu oare mai mult despre identitate sau despre calități și neajunsuri etc.?*). Animatorul

poate relansa discuția asupra acestor teme în cadrul altei activități, unde fiecare va putea alege un element pentru a-l aprofunda.

Etapă b constituie o activitate de grup, care prezintă încă o dată rolul fiecăruia într-un grup: cum negociem, cum ne înțelegem, cum lucrăm, pentru a obține un rezultat în timpul rezervat etc. Este important să observăm ce reprezintă grupul: patru personalități care s-au întâlnit întâmplător sau o nouă entitate de grup, creată în rezultatul simbiozei acestor personalități.

Etapă c reprezintă stabilirea contactului cu altă persoană, dificultatea sau ușurința în crearea relațiilor, gradul de deschidere sau de închidere față de interlocutor, incapacitatea de a-și apăra pozițiile în fața interlocutorului sau acceptarea completă a lui. Pe parcursul acestei ore animatorul va observa și va nota momentele importate, pentru a le discuta în timpul feedbackului.

Aptitudini ce urmează a fi dezvoltate:

- În plan psihosocial. Copiii se cunosc mai bine pe ei înșiși, își dezvoltă aptitudini de **cooperare**, de **exprimare a emoțiilor** individuale sau de grup, datorită negocierilor care se derulează într-o ambianță de **respect** reciproc.
- În plan mental. **Gândirea creativă** și **imaginația** sunt necesare creației.
- În plan fizic. **Precizia** este solicitată la realizarea diverselor sarcini.

Feedback

- *Cum v-ați simțit pe parcursul acestei activități? A fost o etapă care v-a plăcut mai mult decât altele? Care anume? De ce?*
- *A fost greu să alegeți materialele, să prezentați și să descrieți amintirile proprii?*
- *Cum s-au desfășurat lucrările în grup? Cum a decurs procesul de luare a deciziilor? Cine a preluat leadership-ul? Toți participanții se regăsesc în rezultatul obținut din cercul central?*
- *Cum s-a desfășurat etapa de finalizare în jurul părții voastre? Care au fost relațiile cu vecinii? A fost greu/ușor de stabilit limite? A fost greu/ușor de spus nu, dacă cineva depășea limita? Ați avut dorința să depășiți limita altuia? Ce evocă aceste momente? Ce înseamnă acest lucru pentru voi? Ați avut sentimente deosebite?*
- *Ce vă amintește această activitate? Ați descoperit ceva nou? Ați realiza această activitate cu copiii? Cum anume? De ce?*
- *Ce vă sugerează structura în sine a mandalei? V-a ajutat sau din contra v-a inhibat în procesul de creație, în exercițiu? Sau v-a lăsat indiferent?*
- *Dacă ați fi un copil mic, ce loc ați alege pe mandala? De ce?*
- *Ce ați decis să faceți cu această creație colectivă etc.?*

Fișa resursă B

Principii de încadrare a activităților creative cu scop psihosocial

Atenție. Trebuie să se țină cont de faptul, că în cadrul desfășurării activităților creative, copiii și adulții vor avea reacții diferite. Copilul de la bun început primește plăcere de la procesul creației și o face în mod firesc. Adultul, însă, deseori este inhibat din cauza tensiunilor și conflictelor interioare, care trebuie eliminate, pentru a regăsi plăcerea și libertatea copilărească în actul de creație. Dacă se lucrează cu adulți sau cu adolescenți, care sunt mai rezervați, este necesar să li se amintească cu regularitate să se relaxeze, să se concentreze mai mult asupra sentimentelor și emoțiilor și nu asupra rațiunii, reflecției sau conceptului.

Principiile metodologice de aplicare a activităților de joc și sport pot fi, într-o măsură oarecare, utilizate și în cadrul activităților creative: planificarea sesiunilor pentru o perioadă anumită cu obiective în ascensiune, varierea suporturilor, temelor, momentelor dirijate sau libere, încurajarea cooperării în grupuri mici, planificarea timpului pentru feedback cu întrebări deschise, pentru a oferi copiilor posibilitatea de a-și împărtăși cele trăite și/sau pentru a demonstra celorlalți creația realizată.

În afara principiilor metodologice menționate, activitățile creative necesită un cadru foarte specific pentru o desfășurare integrală, ceea ce contribuie la ameliorarea stării psihosociale. **Aceste activități implică mai mult reflecția, decât învățătura.** Dacă animatorul propune activități creative, individuale sau de grup, respectând câteva din principiile ce urmează, el va ajuta atât copilul, cât și adultul să cunoască o altă experiență a creativității, fără scheme și prejudecăți.

1. Plăcerea în procesul activității

- Fiți indulgent față de voi înșivă, faceți ceva pentru a simți plăcere și nu vă concentrați doar asupra rezultatului.
- Fiți așa cum sunteți, nu vă faceți reproșuri și nu comparați creația voastră cu creația altora.
- Îndepărtați-vă de la abordarea este *frumos* sau *nu este frumos* și optați pentru sloganul *astăzi este anume așa*.

2. Libertatea încadrată

- Propuneți un cadru, reguli, sfaturi, pentru a oferi persoanei mai multă libertate și siguranță în timpul actului de creație. De exemplu: *aveți 20 - 30 minute pentru a vă face autoportretul, pentru a prezenta momentul când ați trăit cea mai mare frică, cea mai frumoasă amintire, cel mai mare vis etc. Aveți la dispoziție reviste și ziare, pentru a decupa, a rupe și a lipi, vopsele (guaș), pastel, ulei, diverse materialele la alegere etc.*
- Nu impuneți un cadru prea rigid, care ar putea dăuna procesului de creație, dar în caz de necesitate rămâneți aproape.
- Precizați întotdeauna timpul care îl aveți la dispoziție și care va determina alegerea participanților (volumul suportului, rapiditatea de executare a creațiilor etc.).

3. Respectul și nejudicarea

- Examinați creațiile cu o expresie neutră, ținând cont de faptul că viziunile estetice ale fiecăruia sunt, de regulă, subiective și, în cazul dat, nu reprezintă valoare (poate să-mi placă un desen mie și să nu placă altuia).
- Asigurați un cadru securizant, care ar ajuta persoana să se simtă respectată și să se exprime liber.
- Abțineți-vă de la orice comentarii, chiar dacă cineva solicită aprobare. Răspundeți, formulând alte întrebări: *Tu ce crezi despre acest lucru? Îți place? Ce sugerează creația ta? Cum te simți când o privești? Ceva te deranjează?*
- Nu faceți comentarii, pozitive sau negative, asupra lucrărilor și orientați treptat copiii spre evitarea comparațiilor și remarcilor referitor la creațiile colegilor: *la te uită, este frumos ce faci! De ce folosești negru, pare trist.*
- Nu interveniți în mod direct în procesul de creație a persoanei, pentru a o ajuta sau a-i arăta cum trebuie de făcut (dacă este nevoie, demonstrați pe un alt suport). Intervențiile pot diminua încrederea în propriile resurse.
- Încurajați participanții, fiți binevoitor cu persoana la care observați temeri sau blocaje.

4. Întrebări deschise

- Evitați întrebările adresate din curiozitate (*De ce ai folosit acest lucru aici etc.?*) sau comentariile neadecvate (*Îmi aduce aminte de momentul, când mi-a fost și mie frică.*).
- Dați preferință întrebărilor deschise, corecte, care stimulează persoana la reflecție și îndeamnă la exprimare (*Ce înseamnă pentru tine aceste culori? Ce element este cel mai important pentru tine? Unde ți-ar plăcea să te plasezi în acest cadru, dacă ai fi un băiețel mic? Cum te-ai simțit în timpul procesului de creație? Pentru tine timpul a trecut repede sau încet? Ce ți-ai dori acum sau ce urmează să faci etc.?*).
- Puneți întrebări care se referă doar la ceea ce vedeți și nu la ceea ce presupuneți că vedeți (*Ce înseamnă această formă din colțul de sus, în stânga? și nu Ce-i cu pasărea amuzantă de acolo sus?*).

5. Prezentarea și feedbackul

- Faceți diferență între prezentare și feedback. Prezentarea se realizează în cadrul unei discuții despre lucrarea creată. Feedbackul presupune luarea poziției *meta*: persoana își privește creația proprie de la distanță și se concentrează asupra experienței trăite în procesul activității, grație întrebărilor și răspunsurilor.
- Prezentarea lucrării constituie o parte integrantă a activității, însă nu este necesar să se facă de fiecare dată. Această activitate va depinde de obiectivele și de timpul disponibil. Este momentul care îi oferă fiecăruia posibilitatea să vorbească despre propria lucrare, dacă dorește. Adulții, de exemplu, părinții, ar putea să-și împărtășească experiența, descoperirile făcute, să pună întrebări, care au apărut în procesul de creație. De obicei, nu apar întrebări din partea animatorului sau a grupului. Discuțiile, întrebările și răspunsurile se desfășoară, de regulă, în fața lucrărilor afișate pe perete sau așezate pe masă. Dacă nu aveți mult timp la dispoziție, puteți să reduceți momentul de prezentare, propunând, de exemplu, să discutați doar două din cele mai importante elemente ale creației. Astfel, fiecare va avea timp să se exprime și nimeni nu se va simți frustrat din cauză că nu a fost auzit.

- Feedbackul, ca orice altă activitate, este momentul când tot grupul se află în cerc și discută despre modul în care s-a desfășurat activitatea. Pentru feedback, animatorul are la dispoziție un set de întrebări mai mult sau mai puțin asemănătoare.

STRATEGII DE SUCCES	STRATEGII DE EȘEC
<ul style="list-style-type: none"> - Primul meu obiectiv este plăcerea copilului în procesul activității. Dar am și alte obiective, referitor la aptitudinile ce urmează a fi dezvoltate și reflectate în fiecare activitate. - Propun copiilor teme de creație ce corespund obiectivelor mele. - Pun accentul pe experiența de creație (proces) și nu pe rezultatul creației (<i>frumusețe sau reușită</i>). - Creez o ambianță securizantă, de încredere și de respect între copii. Stabilesc un cadru clar, în spațiul căruia copiii sunt liberi să creeze și să se exprime. - Încurajez grupul să evite comentariile referitor la lucrările altora. Singura persoană, care are dreptul să spună ceva despre creație, este copilul care o realizează. - Folosesc suporturi variate, în funcție de grupuri de vârstă și preferințele copiilor (lut, plastilină, clei, stofe, vopsele, muzică etc.). - Întreb fiecare copil, dacă dorește să comenteze lucrarea după ce a terminat-o, să explice ce reprezintă și să spună ce a simțit realizând-o. Dacă copilul refuză, eu și grupul îi respectăm opțiunea. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fac comentarii asupra creațiilor copiilor, le judec (<i>Este foarte frumos ceea ce ai făcut aici. O, de ce folosești culoarea neagră, pare trist. Stranie pisică ai desenat. Seamănă mai mult cu un purceluș.</i>). - Intervin în creațiile copiilor, desenând, adăugând culori, corectând o linie sau alta. - Interpretez cele văzute și le transmit colegilor sau părinților (<i>Ah, soarele tău este minunat! Ba nu, desenul meu reprezintă un motan, care a mâncat prea mult și este gata să explodeze.</i>). - Folosesc desene sau alte creații pentru a face o analiză psihologică și a pune diagnostic copilului (<i>Copilul desenează totul în negru, probabil, trece prin experiențe de violență.</i>). - Permit grupului să comenteze și să judece creațiile altora. - Nu ofer cuvânt copiilor (prezentarea), care doresc să se exprime asupra celor realizate sau trăite. Nu acord suficient timp sau nu-l distribui în mod echitabil.

Fișa resursă C

Idei pentru activități creative colective

Există diferite tipuri de activități creative, care pot fi realizate individual sau în colectiv, pentru a dezvolta aptitudini de autocunoaștere, exprimare a emoțiilor, autoafirmare, receptare, negociere, leadership, respect față de diferențele existente, socializare, prezentare etc. Aceste activități, însă, trebuie variate, pentru ca copiii să conștientizeze importanța regăsirii de sine (psiho) și să creeze relații cu alții (social). Pe parcursul activității creative în grup, fiecare participant trebuie să se simtă respectat și să beneficieze de propriul său spațiu. Grupul nu trebuie să *înghită* individul.

Prezentăm câteva idei, pentru desfășurarea activităților în diverse domenii: arte plastice, expresie muzicală, landart etc. Aceste activități pot fi adaptate în funcție de public, începând cu vârsta de la 8-10 ani. Urmează o prezentare în plan *cronologic*, pornind de la un cadru mai rigid spre unul cu mai multă libertate. Este important, de asemenea, însușirea principiilor de bază privind aplicarea, rezervarea unor momente pentru inițiere și prezentarea lucrărilor și, la final, rezervarea timpului necesar pentru feedback.

I. IMAGINE PUZZLE

Acest exercițiu poate fi util pentru inițierea persoanei în procesul creativ prin mijloace simple: **creioane sau cariocă colorată**. Activitatea aceasta va contribui la introducerea persoanei în grup, deoarece a doua etapă necesită cooperare, pentru reconstituirea *imaginii puzzle*.

Durata: circa 45 min. de activitate și 15-20 min. de feedback.

Materiale. Se propune un singur material, la alegere: creioane sau cariocă colorată, guaș sau vopsea (toți participanții vor utiliza același material, pentru uniformitatea rezultatului), o imagine decupată în bucăți mici, câte o foaie de hârtie pentru fiecare persoană (foaia va avea aceeași formă ca și bucățelele decupate, dar va fi de dimensiuni mai mari), un suport suficient de mare pentru reconstituirea finală a imaginii.

Desfășurarea

Se alege o imagine adaptată la context, tabloul unui pictor local (ocazie pentru copii să descopere arta țării lor). Imprimați-l în culori, apoi decupați-l în pătrățele (numărul de bucăți trebuie să coincidă cu numărul participanților). Împreună cu copiii, se taie imaginea în bucăți de puzzle. Fără a vedea originalul, fiecare participant alege o bucată la întâmplare. Indicația este ca imaginea aleasă să fie reprodușă cât mai exact pe *toată* suprafața foi (pătrat, dreptunghi, puzzle etc.) cu creioane, cariocă sau guaș (în funcție de materialele solicitate). După ce fiecare participant a finalizat reproducerea imaginii pe hârtie, grupul se consultă în vederea reconstituirii imaginii, conform propriei viziuni, fără a vedea originalul. Dacă această etapă pare prea dificilă, originalul poate fi arătat pentru reconstituirea imaginii puzzle.

Aptitudini ce urmează a fi dezvoltate

- În plan psihosocial. **Comunicarea** și **cooperarea** sunt necesare reconstituirii imaginii finale.
- În plan mental. **Concentrarea** și **observarea** sunt utile pentru a reproduce cât mai just imaginea aleasă.
- În plan fizic. **Precizia** este foarte importantă, pentru a putea reproduce imaginea cât mai exact posibil.

Sugestii

Insistați asupra următoarelor momente. Nu reflectați în procesul de reproducere a imaginii, deoarece majoritatea pieselor pot fi abstracte sau decupate în mod aleatoriu. Astfel, nu vom fi influențați pentru a face ceva *just* sau *frumos*. Este important să rețineți că fiecare participant reprezintă o piesă de puzzle a grupului, fără de care realizarea imaginii nu este posibilă. Accentuați interesul de a lucra asupra unui fragment de imagine care capătă un sens la nivel individual, însă își schimbă radical sensul atunci când este asamblat cu alte fragmente. În sens metaforic putem compara această imagine cu individul care se descoperă în mod diferit în relația cu alte persoane.

În funcție de nivelul de pregătire și vârsta membrilor grupului, decideți dacă veți arăta sau nu originalul. Dacă decideți să-l demonstrați, alegeți momentul potrivit. Nu uitați să întrebați despre *soarta* lucrării colective, chiar dacă mizele personale sunt mai puțin prezente.

Feedback

- *Cum v-ați simțit pe parcursul acestei activități? Ce părere aveți despre cele două momente foarte diferite?*
- *A fost un handicap lipsa posibilității de alegere a materialelor (creioane, stilou etc.)?*
- *Cum s-a desfășurat momentul reproducerii imaginii abstracte?*
- *Cum s-a desfășurat activitatea de asamblare în comun a imaginii? S-au manifestat lideri în procesul activității? Ce a contribuit sau, din contra, ce a frânat procesul de realizare a sarcinii?*
- *Ce părere aveți despre rezultatul final? Ce-ați vrea să faceți cu lucrarea realizată etc.?*

II. SUNETE PENTRU A EXPLICA CINE SUNT

Expresia muzicală, sunetele sau **muzica** sunt suporturi foarte apreciate în cadrul comunicării nonverbale sau în procesul vizualizării unei teme concrete. Alegerea muzicii este importantă și va depinde de scopurile urmărite (relaxare, vizualizare, reflectare, energie, mișcare etc.). Vizualizarea - meditația (însoțită întotdeauna de o voce blândă care inspiră încredere) este un mijloc excelent pentru autoanaliză în procesul de pregătire pentru o activitate creativă.

Durata : minimum 30 min. pentru activitate și 15-20 min. pentru feedback.

Materiale. Pentru a pătrunde în lumea sunetelor și a muzicii într-un mod amuzant, putem să ne limităm la materiale foarte simple: oale, linguri, bucăți de lemn, cutii umplute cu orez sau cu paste făinoase, bucăți de țevă, fluiere, cutii goale sau instrumente muzicale pentru copii (trompete, tobe, bastonașe, tamburine etc.). Ar fi minunat să fie reprezentată diversitatea instrumentelor de suflat, de percuție, de lemn etc. Vă recomandăm să fabricați și propriile instrumente. Nu folosiți instrumente sofisticate: frica de a nu le putea utiliza, riscă să blocheze creativitatea.

Desfășurarea

Pentru început, participanții se instalează comod pe scaun, pe podea sau se culcă pe saltele (dacă sunt). Pe fondul unei muzici plăcute, propuneți cu o voce foarte liniștită și blândă, un exercițiu de imaginație pe tema: întâlnirea cu sine însuși și cu alții.

Imaginați-vă că sunteți într-o călătorie și ați întâlnit o persoană, cu care va-ți simțiți de odată foarte bine. Doriți să-i vorbiți despre sine, să-i spuneți cine sunteți. Vă aflați într-un local agreabil. Descrieți localul, mirosurile, sunetele, culorile. Cum este persoana pe care ați întâlnit-o? Ce-ați dori să-i spuneți despre sine, despre pasiunile, valorile împărtășite, convingerile, gusturile, calitățile, neajunsurile, viața proprie etc. După 5-10 minute, cu o voce foarte blândă, invitați grupul să revină din imaginar la realitate. Respectați ritmul fiecăruia.

La etapa următoare, fiecare alege un instrument sau obiect disponibil, care îl reprezintă și caută persoana din imaginația sa. Prin intermediul instrumentului fiecare se prezintă persoanei alese. Apoi perechea care s-a creat merge în întâmpinarea altei perechi și cei patru se prezintă reciproc, pe rând sau toți odată. Va urma o întâlnire de opt persoane etc., până când se va aduna tot grupul. Este important să oferim pe parcurs posibilitatea schimbării instrumentelor, însă fără a insista asupra acestui moment. La final, toți participanții sunt așezați în cerc, fără a vorbi. Cineva începe să cânte la instrumentul său, apoi vecinul său face același lucru și tot așa, până când toți participanții cântă împreună în același ritm. Muzica va înceta urmând aceeași procedură: o persoană va înceta să cânte, apoi vecinul va face același lucru etc., până la instaurarea liniștii complete. Putem să desfășurăm aceeași acțiune, însă participanții vor comunica prin intermediul privirilor: o persoană aruncă o privire altei persoane (nu neapărat vecinului), care începe la rândul ei să cânte și așa mai departe, până când încep să cânte toți împreună. Acest exercițiu consolidează comunicarea în grup. Apoi se produce procesul invers, până se face liniște totală.

Puteți să vă imaginați o altă variantă de desfășurare a exercițiului, propunând unei persoane din grup să devină dirijor. Șeful de orchestră face semne când participanții trebuie să cânte mai încet, mai repede, mai tare etc. și toți îl urmează. Apoi dirijarea va fi transmisă altei persoane. Toți participanții, care vor dori, vor putea prelua rolul dirijorului.

Aptitudini ce urmează a fi dezvoltate

- *În plan psihosocial.* În cadrul grupului, se dezvoltă **încrederea, receptarea și respectul** față de personalitatea colegului și față de ceea ce el realizează. Feedbackul oferă posibilitatea de exprimare a **emoțiilor**.
- *În plan mental.* **Imaginația** este necesară la etapa, care se referă la vizualizare și la destindere completă (pentru producerea diverselor sunete muzicale trebuie evitate încordarea mentală sau fizică).
- *În plan fizic.* Nimic deosebit nu se produce, doar putem menționa **coordonarea** mișcărilor, pentru a putea cânta la instrumentul ales.

Sugestii

La prima vedere, această activitate muzicală pare puțin semnificativă. Însă personalitatea fiecăruia se descoperă, într-o oarecare măsură, prin alegerea instrumentului, modului de a cânta, modului de a se mișca cântând la instrument. S-a constatat, spre exemplu, că chiar dacă persoanele din grup se cunosc deja, ele descoperă, totuși, lucruri noi atât la sine însuși, cât și la alții.

Reamintiți grupului că scopul activității nu este obținerea sunetelor *frumoase* sau interpretarea cântecului, dar manifestarea atenției față de celălalt, pentru a intra în dansul sunetelor. Încercați să înlăturați momentul blocajului la unele persoane care se concentrează la procesul interpretării și încurajați-le să se relaxeze, să simtă grupul și să-și găsească locul în interiorul lui. Fiecare persoană este unică în felul său și contribuie la crearea muzicii grupului întreg. Nu există *just* sau *greșit*, *frumos* sau *urât*. Există doar *eu mă simt bine* sau *ne simțim bine împreună*. Și acest lucru contează cel mai mult.

Feedback

- *Cum v-ați simțit pe parcursul desfășurării activității?*
- *Cum v-ați simțit în timpul exercițiului de imaginație? A fost util acest exercițiu (sau nu)?*
- *Ce instrument ați ales? De ce? Ați schimbat instrumentul? Dacă nu ați făcut-o, de ce?*
- *Ce părere aveți despre procesul de interpretare în grup? A fost agreabil, interesant, nou, dezagreabil, dificil etc.?*

III. COLAJUL MEU

Colajul este o activitate foarte utilă pentru demararea procesului, deoarece permite participanților să fie mai degajați la nivel de creativitate și imaginație. La realizarea acestui exercițiu **revistele, ziarele, cărțile poștale** etc. reprezintă suporturi valoroase. Utilizarea imaginilor deja existente poate diminua temerile și permite crearea compozițiilor sau colajelor, pe o anumită temă (Spre exemplu: *Cine sunt eu?*) sau o altă temă, la liberă alegere.

Durata: între 45 min. și 1 oră 30 min. de activitate, 20-30 min. moment de împărtășire și 15-20 min. feedback.

Materiale. Orice material creativ disponibil.

Desfășurarea

Activitatea aceasta poate urma după momentul de expresie muzicală a propriei identități. Participanții sunt rugați să creeze, independent, un colaj pe tema: *Cine sunt eu?* Fiecare participant este liber să aleagă, pentru colaj, orice material: țesături, hârtie colorată etc. Să răsfoiască ziare și reviste, să aleagă imagini și culori care-l reprezintă. Colajul poate fi completat cu pastel sec sau ulei, cărbune pentru desen, vopsele sau alte elemente în 3D.

Participanților, care au terminat lucrarea, li se va permite să se deplaseze liber prin sală și să studieze alte lucrări, fără a le comenta, verbal sau nonverbal. Când activitatea a fost finalizată, fiecare își afișează creația unde dorește, pentru a prezenta cele mai importante elemente. Activitatea poate fi încheiată la această etapă. Dacă dispuneți de timp sau dacă v-ar plăcea să continuați această temă în cadrul unei alte sesiuni, puteți propune un colaj în grup. În general, există stiluri mai mult sau mai puțin asemănătoare sau teme discutate în același mod. Participanții se plimbă printre lucrările expuse și se reunesc în grupuri a câte 2-3 persoane, dacă găsesc puncte de tangențe între creațiile lor (culoare, simboluri, materiale, senzații, orice legătură care poate fi identificată de subgrup). Apoi, fiecare subgrup, va discuta în comun o lucrare. De exemplu, o lucrare poate fi lipită pe un suport mai mare și completată cu alte elemente, ceea ce va crea legături noi între participanți. Noii creații i se va da și un titlu. În funcție de timp și de obiectivele urmărite, se poate propune elaborarea în comun a unui text scurt despre lucrarea colectivă.

În final, creația va fi prezentată *publicului* într-o formă expresivă și, dacă e posibil, originală: prin sunete, dans, teatru sau lectură.

Aptitudini ce urmează a fi dezvoltate

- În *plan psihosocial*. **Încrederea în sine și în grup** este necesară, pentru a se prezenta prin intermediul unui colaj și a-l prezenta grupului. La etapa activității colective, **cooperarea și respectul** față de altul sunt importante, pentru a crea în comun. La fel ca și **flexibilitatea**, în raport cu propunerile colegilor. În timpul feedbackului, participanții își pot manifesta **emoțiile**.
- În *plan mental*. Se lucrează asupra **autocunoașterii**, prin reflectarea asupra subiectului: *Cine sunt eu?* Pentru a da formă acestei reflecții, se include și **imaginația**.
- În *plan fizic*. Nu se întâmplă nimic special.

Sugestii

Este important de observat ambianța care se creează pe parcursul activității individuale. Deseori introspecția este palpabilă, toți sunt absorbiți de creație, de propriile reflecții și sentimente. Nu mai puțin interesant este și procesul integrării în grupuri, emergența ideilor comune, trecerea la intermodalitate fie cu referire la scris, la mișcare sau la altceva.

În funcție de obiective, putem propune o altă temă individuală: *Autoportretul. Cum mă simt azi. O amintire din copilărie. Un vis recurent. Cel mai fericit moment din viața mea. Familia mea. Cel mai important eveniment etc.*) Sau o temă pentru o lucrare colectivă: *Grupul nostru. Cel mai frumos moment trăit în comun. Proiectul nostru comun etc.*). Anumite teme necesită un grad sporit de încredere în interiorul grupului. Alegerea temelor ține de competența animatorului, care trebuie să simtă ce este corect și binevenit pentru grup.

Feedback

- *Cum v-ați simțit pe parcursul acestei activități? Ce sentimente ați avut?*
- *A fost ușor sau dificil să vorbiți despre propria persoană? De ce?*
- *Ați aflat ceva nou despre dumneavoastră înșivă? Dar despre alții?*
- *Cum s-a desfășurat momentul de prezentare a lucrării pentru alții? Cum v-ați simțit când ați expus lucrarea și ați prezentat-o?*
- *Cum s-a petrecut etapa creației colective și prezentarea în fața colegilor etc.?*

IV. SPIRALA CU INTRARE DUBLĂ

Landart-ul este o formă de reprezentare artistică, care a apărut la sfârșitul anilor 60. Acest concept constă în utilizarea cadrului și a elementelor naturale, pentru a crea opere efemere. Pentru realizarea lucrărilor de landart găsim materialul necesar în natură. Această abordare nouă poate contribui la crearea relațiilor cu mediul ambiant. Putem considera acest mod de lucru în natură ca intermediar între mișcare, activități de joc și sport în aer liber și activități creative.

Durata: între 45 min. și 1oră 30 min. de activitate și 15-20 min. de feedback

Materiale. Un spațiu suficient de mare în natură (pădure, câmp, râu, mal de lac, deșert sau munte). Participanții sunt anunțați și li se indică clar limitele terenului.

Desfășurarea

Împreună cu un grup mare de participanți, se alege un spațiu vast, în care se găsesc cele necesare pentru activitate: lemn, pietre, frunze etc. Scopul urmărit este crearea spiralei duble, care ulterior va fi parcursă de grup. Fiecare va căuta elemente după propriul gust și le va aduce la locul formării spiralei. Pentru a începe crearea spiralei, se va face în centru un S deschis (vezi schema), de dimensiuni destul de mari, care vor determina mărimea finală a spiralei. Pe acest S se vor plasa elemente, ce vor forma drumurile spiralei care se vor termina cu o intrare și o ieșire la capetele S-ului. Drumurile pot fi mai mult sau mai puțin largi, pentru a permite sau a împiedica participanții să se întâlnească.



După prima etapă, când spirala a fost făcută, este interesant s-o decorați cu elemente personale. Există două opțiuni: participanții se separă câte doi și fiecare intră printr-un capăt al spiralei pentru a se întâlni la mijloc și a ieși prin celălalt capăt al spiralei sau tot grupul intră printr-o extremitate și iese prin extremitatea opusă. Când se întâlnesc, participanții se pot saluta în diferite moduri sau să spună ceva mai deosebit. Acest lucru va crea o oarecare dinamică.

La etapa a doua li se recomandă participanților să parcurgă spirala în mod individual, păstrând între dânșii o anumită distanță. Scopul exercițiului este orientat spre concentrarea asupra respirației și spre reflectarea asupra unei teme mai specifice (relația mea cu grupul, percepția asupra lucrului meu cu copiii, relația mea cu jocul, cu creativitatea, un scop din viața mea etc.). Cu cât numărul parcurșurilor este mai mare, cu atât mai important va fi lucrul de introspecție.

A treia etapă de creație individuală se va realiza în funcție de timpul pe care-l aveți la dispoziție. Conform temei abordate în procesul deplasării prin spirală (dificultate, problemă actuală, prietenie, animal preferat, respect etc.), fiecare participant va căuta un spațiu concret în natură, pentru a reprezenta reflecția sa prin elemente naturale. Înainte de a începe această activitate, este foarte important stabilirea clară a limitelor terenului disponibil și timpul necesar pentru realizarea lucrării. Întâlnirea se fixează într-un loc anumit. Pe parcursul desfășurării activității, animatorul trebuie să se apropie de fiecare persoană în parte, pentru a vedea cum evoluează creația.

După ce participanții au terminat lucrările și s-au întors, prezentarea poate fi realizată în diferite modalități: fie că toți se deplasează, pentru a vedea lucrările și fiecare explică demersul, creația sa, sentimentele proprii etc., fie că prezentarea se face în cerc, pentru cei care vor să vorbească despre aceasta. Un feedback mai amplu asupra activității în întregime se va face mai târziu.

La finalul activității este foarte important să se revină asupra caracterului efemer al landart-ului, evitând să se lase urme vizibile în natură. Tot grupul va participa la demolarea spiralei, întorcând elementele naturale folosite la locul de unde au fost luate. Nu este vorba de o problemă ecologică, deoarece lucrarea nu s-a făcut decât cu elemente ale naturii și nu cu elemente din exterior. Este, mai degrabă, un gest de respect față de natură, care ne-a fost utilă în desfășurarea jocului și, astfel, ne vom manifesta și noi recunoștința.

Aptitudini ce urmează a fi dezvoltate

- *În plan psihosocial.* Acest tip de creație dezvoltă aptitudini de lucru în grup: **comunicare**, **respectarea colegului**, repartizarea sarcinilor, negocierea, **cooperarea** cu scopul realizării unui lucru în comun.
- *În plan mental.* La etapa desfășurării activității în grup este importantă luarea inițiativelor și deciziilor, în timp ce la nivel individual se va dezvolta **autocunoașterea**.
- *În plan fizic.* Nu se va întâmpla nimic special, cu excepția primblărilor în exterior care contribuie la **relaxare** fizică, grație contactului cu natura.

Sugestii

Landart-ul colectiv este ideal pentru lucrul cu copiii, însă trebuie să fim foarte atenți la stabilirea limitelor libertății, oferite în mod firesc de cadrul natural. Se vor stabili foarte clar regulile și ritualurile activității.

Spirala sau labirinturile (să nu se confunde cu labirintul fără ieșire, în care te poți rătăci) au o semnificație spirituală prin esență, fiind metafore ale drumului vieții, care ne duce direct (spirala) sau indirect (labirintul) spre centrul nostru, apoi spre exterior și spre alții. Le putem considera ca metafore a ceea ce se înțelege prin psihosocial: *fii împăcat cu tine însuși și cu alții*.

Pentru a înțelege demersul activității, este important să lucrăm asupra ambelor aspecte ale spiralei: aspectul colectiv și cel individual. În acest sens, ar fi ideal ca, după realizarea exercițiului cu spirala, să urmeze activitatea cu mandala care, prin forma sa universală și prin funcția de recentrare, amintește spirala. La o distanță oarecare ne putem imagina construcția altei spirale. Unirea celor două spirale poate duce la apariția unui alt simbol. Acest tip de activitate și întoarcerea, la finalul jocului, elementelor naturii la locul lor este, de asemenea, o ocazie de a sensibiliza copiii asupra respectării naturii. Astfel poate fi creată o altă legătură între participanți.

Feedback

- *Cum v-ați simțit pe parcursul desfășurării activității colective în spirală? Și pe parcursul celei individuale?*
- *Cum s-a desfășurat construcția spiralei la nivel de resurse, de colaborare?*
- *Ce-ați simțit în procesul parcursului individual prin spirală? Ce întrebări v-au apărut în timpul acestui parcurs?*
- *Ce interacțiuni ați putea inventa în timpul trecerii în grup?*
- *Vă inspiră ceva această spirală specială? Dacă da, ce anume etc.?*

V. MOZAIC DE PICTURĂ COLECTIVĂ

Acest exercițiu este o activitate ideală, pentru a crea dinamica de grup la începutul formării sau activității. Se recomandă utilizarea a patru culori de bază ale **picturii**. Activitatea în sine provoacă plăcere, paralel cu reflecția.

Durata: între 45 min. și 1 oră de activitate și 20-30 minute de feedback.

Materiale. Un rulou mare de hârtie, cu mai multe foi A2 lipite împreună (în funcție de mărimea grupului și de timp), cariocă colorată, scotch, guaș de 4 culori (roșu, albastru, galben, alb), câte o pensulă pentru

fiecare persoană, pahare pentru apă, recipiente pentru vopsele, eventual foi de plastic pentru a proteja masa sau podeaua.

Desfășurarea

Fiecare subgrup a câte șase - opt persoane stă în picioare în jurul mesei acoperite cu hârtie. Se va urmări ca vopselele de diferite culori să fie plasate pe masă astfel, ca să fie accesibile pentru toți. În funcție de obiectiv, se va propune doar două culori. Pentru început, fiecare participant va trasa cu o cariocă colorată și cu caractere cât mai mari cele două inițiale ale sale (atingând marginea foi). Inițialele trasate se vor suprapune unele peste altele, creând, astfel, un desen abstract. Participanții vor colora spațiile formate între linii, la alegere. La început se lucrează individual și în tăcere (fiecare trebuie să se concentreze asupra activității). Peste un anumit timp, la următoarea etapă, participanții pot interveni în spațiile colegilor, cu permisiunea lor. Ei pot completa sau înfrumuseți formele create de colegi. Această intervenție poate fi acceptată sau refuzată, dacă persoana care a lucrat inițial la formă dorește să o păstreze intactă. Când mozaicul este terminat (după cca. 45 min.), subgrupurile apreciază rezultatul final. Fiecare participant poate scrie pe o bucată de hârtie un titlu sau un cuvânt, care îi vine în minte în relație cu ceea ce vede. În final, se vor aduna toate propunerile scrise și se va elabora în subgrup un text, folosind aceste cuvinte sau fraze. Apoi se va prezenta publicului rezultatul final într-un mod expresiv și, dacă e posibil, original: prin sunete, dans, teatru sau lectură.

Aptitudini ce urmează a fi dezvoltate

- *În plan psihosocial.* Acest tip de creație dezvoltă autoafirmarea, **încrederea** în alte persoane, pentru a crea legături, **comunicarea** și **respectul** față de ei. În timpul feedbackului participanții își pot exprima **emoțiile**.
- *În plan mental.* **Imaginația** intervine în procesul lucrului asupra propriilor forme și asupra formelor colegilor.
- *În plan fizic.* Nu se întâmplă nimic special, cu excepția preciziei gestului în lucrul cu culorile în interiorului formelor.

Sugestii

Activitatea asupra lucrării colective va fi precedată de o discuție colectivă. Aceasta poate genera emoții. Scrierea inițialelor pe hârtie le va permite participanților să lase amprente și să-și afirme individualitatea în cadrul colectivului. Această dihotomie a individului care se afirmă, dar în același timp, prezintă și creează relații cu alții, va fi simțită pe tot parcursul activității. Ambele etape accentuează expres momentul individual de ocupare a teritoriului și momentul de cooperare și de creare a relațiilor. Unii participanți nu au curajul să refuze persoanei care vrea să intervină în lucrările lor, chiar dacă simt presiune. În acest caz este necesar să se lucreze asupra autoafirmării.

Alt aspect important este stabilirea limitelor: limitele spațiului (mici forme care trebuie respectate), limitele alegerii culorilor etc. În centrul acestei activități se află acceptarea limitelor și găsirea soluțiilor creative, pentru a-și lărgi aria posibilităților (cereți de la cineva o altă culoare pentru a o adăuga la propriile culori). Unii se simt foarte bine pe parcursul desfășurării acestui exercițiu, alții mai puțin bine. Este important să se facă observări asupra comportamentelor și să se discute aceste momente în timpul feedbackului.

Feedback

- *Cum v-ați simțit pe parcursul acestei activități? Care moment v-a plăcut mai mult, cel individual sau cel colectiv?*
- *A fost ușor sau dificil să vă adresați colegului? Ce ați simțit refuzând intervenția altei persoane în propria lucrare etc.? De ce?*
- *Ați aflat ceva nou despre voi înșivă? Dar despre alții?*
- *Ce părere aveți despre rezultat? Ce ați vrea să spuneți despre această lucrare realizată în comun? Vedeți în ea o metaforă a grupului? Care anume?*
- *În ce mod v-ar plăcea să continuați? Ce veți face etc.?*