



Youth Bridges Through ART WORKBOOK for youth



A set of practical step by step exercises
for young people to support self-discovery
and help increase your self-esteem



Co-funded by
the European Union

Co-Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Această publicație a fost creată ca unul dintre produsele proiectului: **Youth Bridges through Art**, realizat de parteneri din România (Asociația Culturală Atelierul European de Artă!), Spania (Globers) și Polonia (Włbrzyskie Stowarzyszenie Młodzieży).

Aflați mai multe despre parteneri și activitățile proiectului în carte sau vizitați:

www.youthbridges.eu

Vedeți alte versiuni lingvistice (română, spaniolă, poloneză) pe:

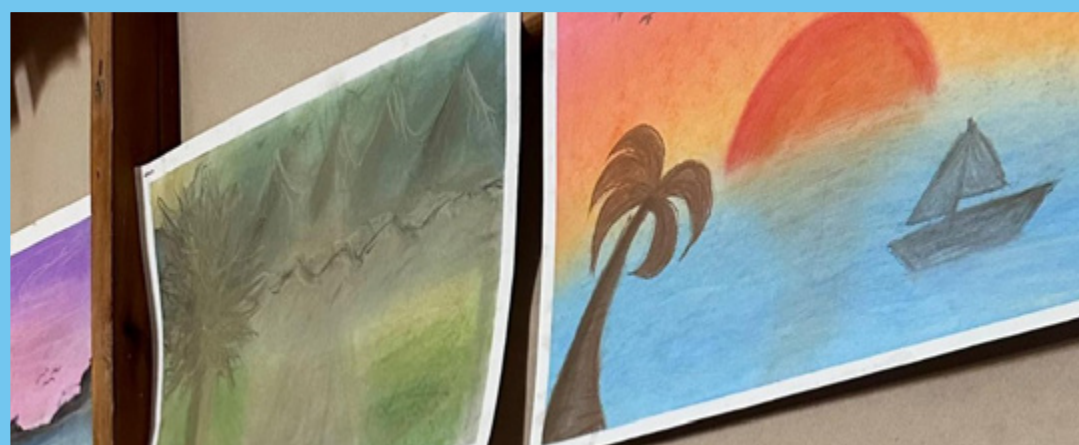
www.youthbridges.eu/workbook-for-youth/



Co-funded by
the European Union

Cofinanțat de Uniunea Europeană. Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi trase la răspundere pentru nicio utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.





Cuprins

Introducere	iv
„Youth Bridges through Art”: Călătoria voastră creativă începe!	2
Despre Erasmus+	4
Indexul capitolelor	5
1. Proiecte de artă participativă	8
2. Tehnici de terapie prin arte expresive	15
3. Povestiri și narațiuni vizuale	22
4. Picturi murale comunitare și proiecte de artă publică	29
5. Ateliere de mișcare și artă performativă	35
6. Jurnal artistic pentru autorefecție	41
7. Improvizație colaborativă	49
8. Practici artistice bazate pe mindfulness	56
9. Încurajarea pozitivă și feedback reflexiv	67
10. Schimburi artistice interculturale	74
11. Artă senzorială și Materiale accesibile	79
12. Ateliere de promovare prin artă	84
13. Cercuri de împărtășire a abilităților și Mentorat	89
14. Exerciții de artă de grup bazate pe empatie	94
15. Ateliere de artă digitală și Competențe Media	99
Organizații partenere	104

Introducere

Salut!

Ești gata să te cufunzi într-o lume în care creativitatea ta nu cunoaște limite, iar vocea ta contează cu adevărat? Acest caiet de activități este ghidul tău personal pentru a explora, exprima și pentru a prinde încredere în călătoria incredibilă a artei.

Viața de tânăr poate fi un vârtej de noi experiențe, provocări și descoperiri uimitoare. Uneori, poate fi dificil să-ți găsești echilibrul sau să exprimi exact ceea ce ai în minte. Aici intervine acest caiet de activități. Este conceput special pentru tine, tinere, pentru a te ajuta să:

Îți descoperi vocea: Prin activități interesante precum Proiecte de artă participativă, Povestiri și narațiuni vizuale și Ateliere de promovare prin artă, vei găsi modalități unice de a-ți împărtăși gândurile, sentimentele și experiențele cu lumea.

Îți sporește încrederea în sine: Ți-ai dorit vreodată să te simți mai sigur pe tine? Activități precum Tehnici de terapie prin arte expresive, Ateliere de mișcare și artă performativă, Cercuri de împărtășire a abilităților și Mentorat între colegi sunt aici pentru a te ajuta să-ți construiești stima de sine și să-ți recunoști propriile puncte forte.

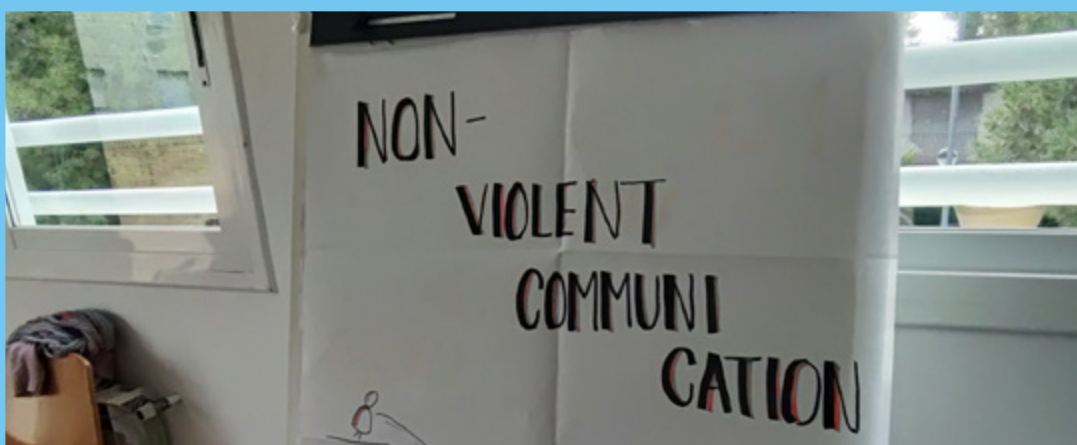
Să te conectezi cu ceilalți: Arta este un instrument puternic pentru conectare! Veți putea colabora la Proiecte de picturi murale comunitare și artă publică, veți participa la Improvizații colaborative și veți explora Exerciții de artă de grup bazate pe empatie pentru a construi conexiuni și a înțelege perspective diferite.



Să îți găsești calmul: Viața poate fi stresantă, dar arta poate fi o modalitate excelentă de a te relaxa și de a te concentra. Jurnalul artistic pentru autorefecție și Practicile artistice bazate pe mindfulness te va ghida în găsirea păcii și a autoreglării.

Să descoperi noi abilități și culturi: De la Ateliere de artă digitală și alfabetizare media care te învață abilități de ultimă generație, până la Schimburi de artă interculturale care îți largesc orizonturile, vei învăța și vei crește în moduri noi și interesante. Includem chiar și Artă senzorială și materiale accesibile pentru a ne asigura că toată lumea poate participa și se poate bucura!

Acest caiet de lucru are ca scop oferirea instrumentelor și a spațiului necesar pentru a fi tu însuți, a-ți explora creativitatea și a-ți dezvolta încrederea. Nu uita, nu există o modalitate corectă sau greșită de a face artă - ci doar felul tău. Așadar, hai să începem împreună această aventură!



Bun venit la „Punți pentru Tineret prin Artă”: Călătoria voastră creativă începe!

Bun venit, tineri artiști și inovatori uimitori! Suntem încântați să vă prezentăm „Punți pentru Tineret prin Artă”, un proiect Erasmus+ KA220 inspirațional, conceput special pentru tineri cu vârste cuprinse între 15 și 20 de ani ca voi. Această inițiativă își propune să vă ofere puterea de a vă descoperi vocea unică, de a construi conexiuni și de a avea un impact pozitiv prin intermediul lumii incredibile a artei. Acest caiet de activități este ghidul vostru personal, plin de modalități interesante de a vă explora creativitatea și de a crește cu încredere.

„Punți pentru Tineret prin Artă” reprezintă un efort de colaborare, care unește parteneri pasionați din întreaga Europă. Suntem mândri să colaborăm cu Walbrzyskie Stowarzyszenie Młodzieży din Polonia, Globers din Spania și Asociația Culturală Atelierul European de Artă din România. Împreună, aceste organizații aduc o expertiză diversă și un angajament comun pentru promovarea incluziunii și a autoexprimării în rândul tinerilor. Acest parteneriat internațional îmbogățește proiectul, oferind o oportunitate unică de a vă conecta cu colegi ce provin din culturi diferite și de a învăța dintr-o gamă largă de experiențe.

Susținut de prestigiosul program Erasmus+, acest proiect este dedicat creării de spații sigure și dinamice în care vă puteți exprima liber, vă puteți împărtăși culturile și puteți învăța unii de la alții. Credem că muzica, dansul și teatrul, alături de artele vizuale, sunt instrumente puternice pentru eliminarea barierelor și construirea de relații durabile. Prin activități și ateliere captivante, „Punți pentru tineri prin artă” își propune să vă ajute să dezvoltați noi abilități, să vă explorați identitățile și să cultivați o înțelegere mai profundă a lumii din jurul vostru.

În cadrul acestor pagini, veți găsi o multitudine de metodologii diverse care vă invită să vă cufundați în diverse forme de artă. De la proiecte de artă participativă și tehnici de terapie prin arte expresive, până la ateliere de artă digitală și alfabetizare media, fiecare activitate este concepută pentru a vă ajuta să vă dezvoltați abilități esențiale de viață, să vă sporiți conștientizarea de sine și să vă îmbunătățiți

capacitatea de a vă conecta cu ceilalți. Veți putea explora povestirea și narațiunile vizuale, veți contribui la picturi murale comunitare, veți găsi calmul prin practici artistice bazate pe mindfulness și chiar să vă implicați în cercuri de împărtășire a abilităților și mentorat între egali. De asemenea, punem accent pe incluziune prin utilizarea Artei Senzoriale și a materialelor accesibile, asigurându-ne că toată lumea poate participa pe deplin, indiferent de abilitățile sau nevoile sale.

Acest caiet de lucru este mai mult decât o simplă colecție de exerciții; este o mărturie a potențialului vostru, un set de instrumente pentru auto-exprimare și un catalizator pentru o schimbare pozitivă. Vă încurajăm să îmbrățișați fiecare provo-

care, să sărbătoriți fiecare descoperire și să folosiți puterea creativității voastre pentru a modela un viitor mai luminos pentru voi și comunitățile voastre. Pregătiți-vă să vă conectați, să creați și să vă inspirați împreună în timp ce ne imbarcăm în această călătorie interesantă cu „Punți pentru Tineret prin Artă”



Despre Erasmus+

Știați că există un program puternic care îi ajută pe tinerii ca dumneavoastră să exploreze lumea, să învețe noi abilități și să se conecteze cu colegi din întreaga Europă? Se numește Erasmus+ și este programul emblematic al Uniunii Europene pentru educație, formare, tineret și sport. Erasmus+ nu este doar pentru studenți; oferă oportunități incredibile concepute special pentru tineri, inclusiv pentru cei cu vârste cuprinse între 15 și 20 de ani, de a participa la proiecte și experiențe internaționale care vă pot schimba cu adevărat viața.



Indexul capitolelor

Listă de 15 metodologii pentru abordarea metodelor artistice non-formale și a tehnicilor de formare incluzive care promovează incluziunea, încrederea în sine și stima de sine.

1. Proiecte de artă participativă

Implicați participanții în crearea de opere de artă colaborative, permițându-le să se exprime liber și să se simtă ca fiind parte a unui proiect comunitar mai amplu.

2. Tehnici de terapie prin arte expresive

Utilizați forme de artă precum desenul, pictura și muzica pentru exprimare personală și vindecare emoțională, ceea ce ajută indivizii să își dezvolte încrederea în sine și să proceseze emoțiile într-un spațiu sigur.

3. Povestiri și narațiuni vizuale

Încurajați participanții să împărtășească poveștile personale prin intermediul artelor vizuale, ajutându-i să își găsească vocea și să își consolideze identitatea de sine.

4. Picturi murale comunitare și proiecte de artă publică

Împuterniciți participanții să contribuie la picturi murale sau instalații de artă publică, promovând un sentiment de împlinire și vizibilitate în cadrul comunității lor.

5. Ateliere de mișcare și artă performativă

Utilizați tehnici de dans, mișcare corporală și teatru pentru a promova autoexprimarea și încrederea în corp, permițând adesea participanților să își depășească inhibițiile.

6. Jurnal artistic pentru autorefecție

Îndrumați participanții să țină un jurnal artistic, unde pot folosi tehnici mixte pentru a reflecta asupra călătoriilor lor personale, pentru a-și construi conștientizarea de sine și a-și spori stima de sine.

7. Improvizație colaborativă

Creați activități de improvizație în grup, cum ar fi improvizația muzicală sau desenul colectiv, care promovează munca în echipă, spontaneitatea și încrederea între participanți.

8. Practici artistice bazate pe mindfulness

Integrați tehnici de mindfulness, cum ar fi exercițiile de respirație și desenul conștient, pentru a reduce anxietatea și a ajuta participanții să se concentreze asupra prezentului, contribuind la autoreglare și autoacceptare.

9. Încurajarea pozitivă și feedback reflexiv

Utilizați sesiuni de încurajare pozitivă și feedback constructiv după activitățile creative, ajutând participanții să-și vadă propriul progres și punctele forte.

10. Schimburi artistice interculturale

Încorporați elemente din diverse tradiții artistice culturale, oferind participanților o perspectivă mai largă și promovând aprecierea pentru trecutul și experiențele lor unice.

11. Artă Senzorială și Materiale Accesibile

Folosiți materiale prietenoase senzorial și accesibile (cum ar fi hârtii texturate, vopsele parfumate etc.) pentru a face arta incluzivă pentru persoanele cu abilități și nevoi senzoriale diferite.

12. Ateliere de promovare prin artă

Încurajați participanții să utilizeze arta în scopuri de promovare și susținere, creând proiecte care exprimă probleme sociale sau personale importante pentru ei, care le pot consolida vocea și stima de sine.

13. Cercuri de împărtășire a abilităților și Mentorat

Încurajați participanții să împărtășească abilități artistice unii cu alții într-un mod structurat, ajutându-i să-și construiască încrederea pe măsură ce își recunosc propria expertiză.

14. Exerciții de artă de grup bazate pe empatie

Organizați exerciții în care participanții răspund la arta celorlalți sau colaborează la lucrări despre experiențe comune, promovând empatia și conexiunea socială.

15. Ateliere de artă digitală și Competențe Media

Predați abilitățile de artă digitală, permițând participanților să învețe noi tehnologii și să producă artă care rezonază cu cultura digitală modernă, sporindu-le încrederea în platformele contemporane.



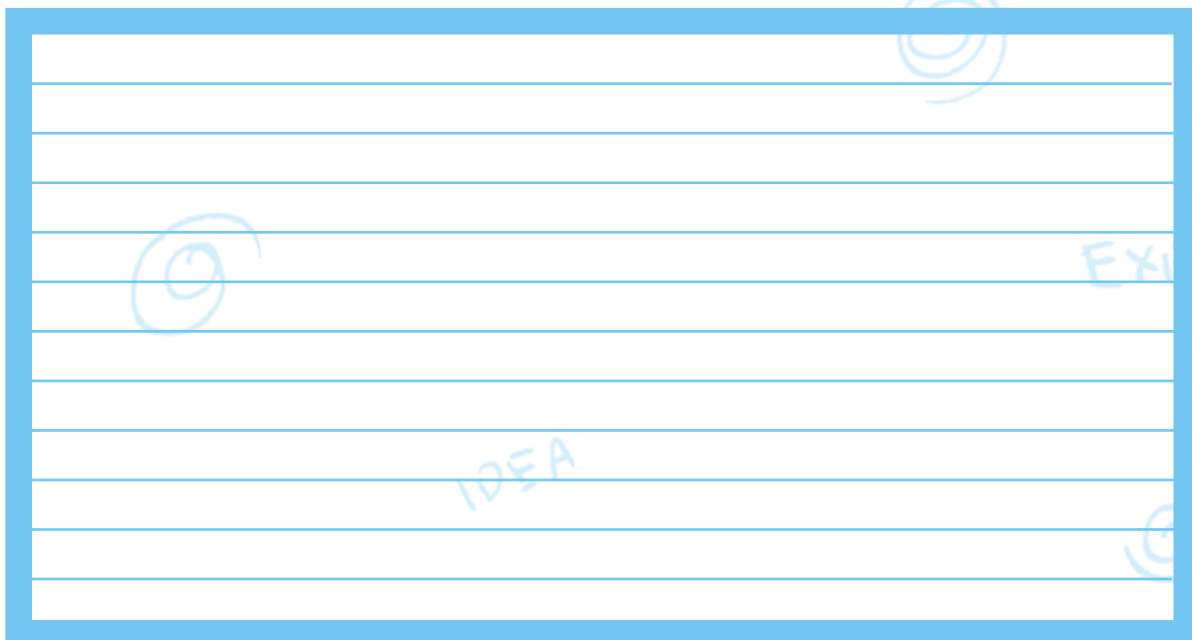
1. Proiecte de artă participativă

Sarcina 1

Obiectiv: Meditează asupra semnificației participării tale personale la artă și asupra modului în care aceasta se leagă de viața ta.

Format: Scurtă reflecție scrisă.

Instrucțiuni: Scrie liber despre ce înseamnă pentru tine arta, participarea și participarea la artă.

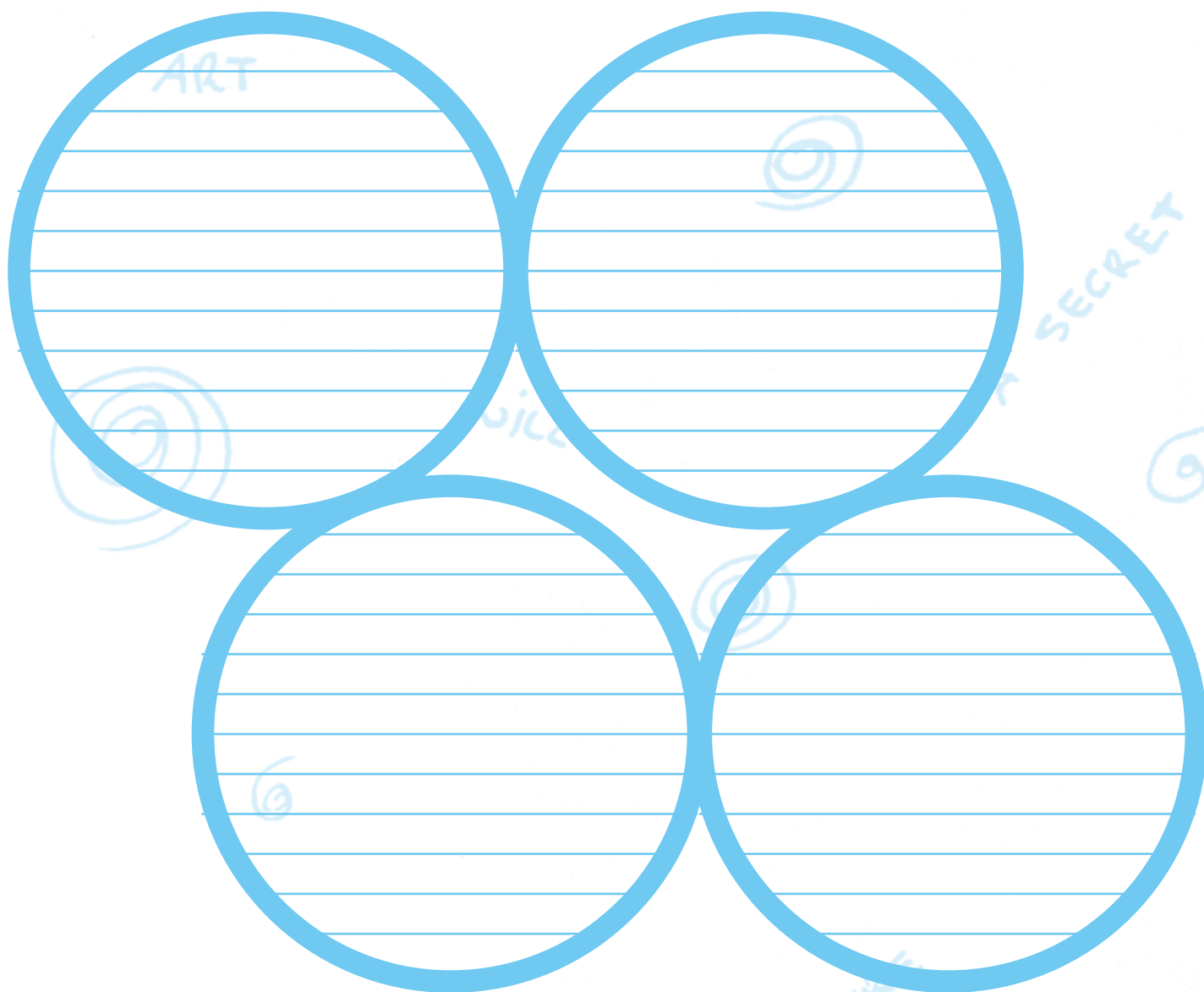


Sarcina 2

Obiectiv: Explorează perspectivele asupra participării artistice prin dialog.

Format: Întrebări și răspunsuri scrise (întrebarea ta + răspunsuri imaginare).

Instrucțiuni: Imaginează-ți că vorbești cu un actor de teatru. Scrie o întrebare profundă, ghicește cum ar putea răspunde și apoi scrie propriul răspuns.



Sarcina 3

Obiectiv: Amintește-ți câteva experiențe anterioare de co-creare a ceva artistic.

Format: Răspunsuri scrise la întrebările îndrumătoare.

Instrucțiuni: Gândește-te la o activitate de grup în care ai fost implicat (cum ar fi un spectacol sau un proiect vizual) și răspunde la toate întrebările.



Sarcina 4

Obiectiv: Vizualizează modul în care identitatea ta este conectată la ceilalți.

Format: Desen sau descriere simbolică.

Instrucțiuni: Folosește simboluri, cuvinte cheie sau o schiță simplă pentru a reprezenta modul în care identitatea ta este legată de familia, cultura sau comunitatea ta.



Sarcina 5

Obiectiv: Gândește-te la rolul și emoțiile tale în munca de colaborare.

Format: Scurtă reflecție scrisă.

Instrucțiuni: După lucrul în grup, răspunde sincer la toate cele trei întrebări. Concentrează-te pe sentimentele și observațiile tale.



Sarcina 6

Obiectiv: Creează o metaforă pentru construirea prin artă a unei comunități.

Format: Rețetă scrisă (metaforică).

Instrucțiuni: Scrie o „rețetă” distractivă sau serioasă (cum ar fi pentru gătit) care explică cum să construiești o comunitate puternică prin artă. Folosește ingrediente precum încrederea, ascultarea etc.

FAPT INTERESANT

Parcul cultural San Pedro Creek din San Antonio este un exemplu de transformare a spațiului urban prin artă participativă. Proiectul include un parc de 3,5 km cu instalații de artă și zone comunitare, implicând locuitorii locali în procesul creativ.



Check it out...

"Participatory Art" – Tate Modern
(Article)

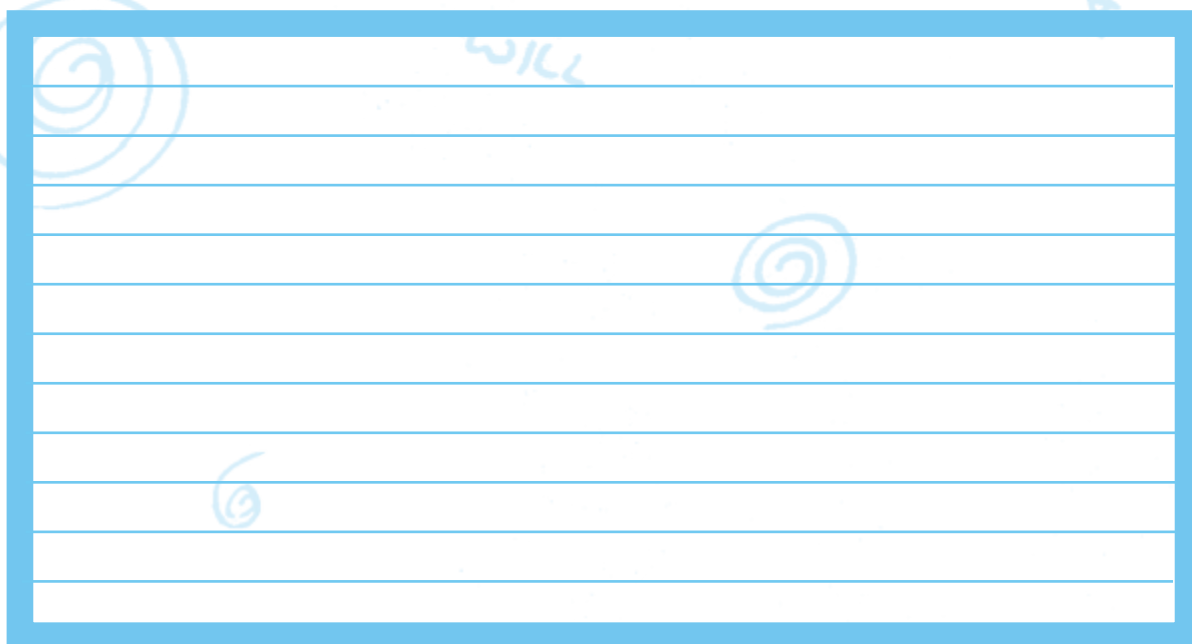
A large rectangular area with horizontal blue lines, intended for drawing or writing. The page is decorated with faint, stylized blue swirls and the words 'CREATIVITY', 'CHALLENGE', 'EXPRESSION', 'IDEA', 'ENERGY', and 'CURIOSITY' scattered around the central area.

Sarcina 7

Obiectiv: Aprofundarea conștientizării momentelor emoționale în colaborare.

Format: Reflecție scrisă în două părți.

Instrucțiuni: Descrie cea mai emoționantă parte a activității de astăzi și cum ar putea influența acțiunile sau relațiile tale viitoare.

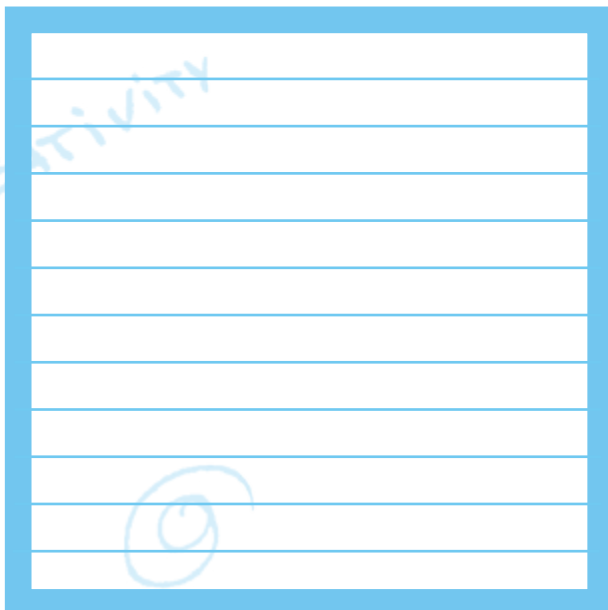
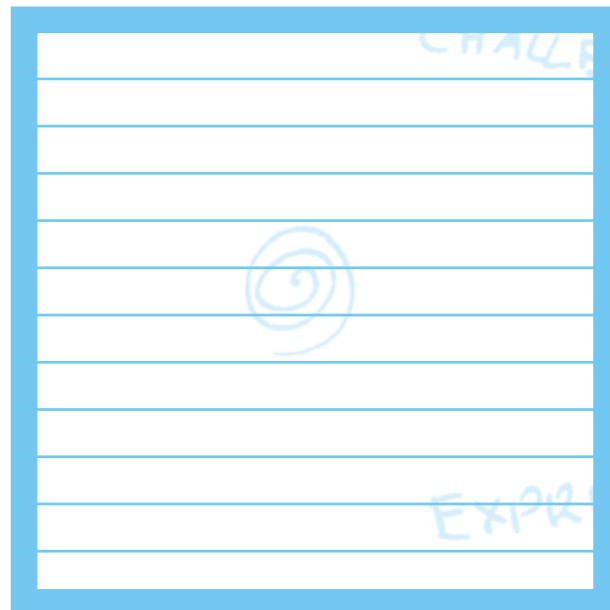


Sarcina 8

Obiectiv: Înțelegerea incluziunii în arta participativă.

Format: Paragraf sau listă scurtă.

Instrucțiuni: Reflectează asupra ideii că fiecare voce contează. Ce înseamnă acest lucru pentru tine? Scrieți cum ați aplica acest lucru în viața reală.

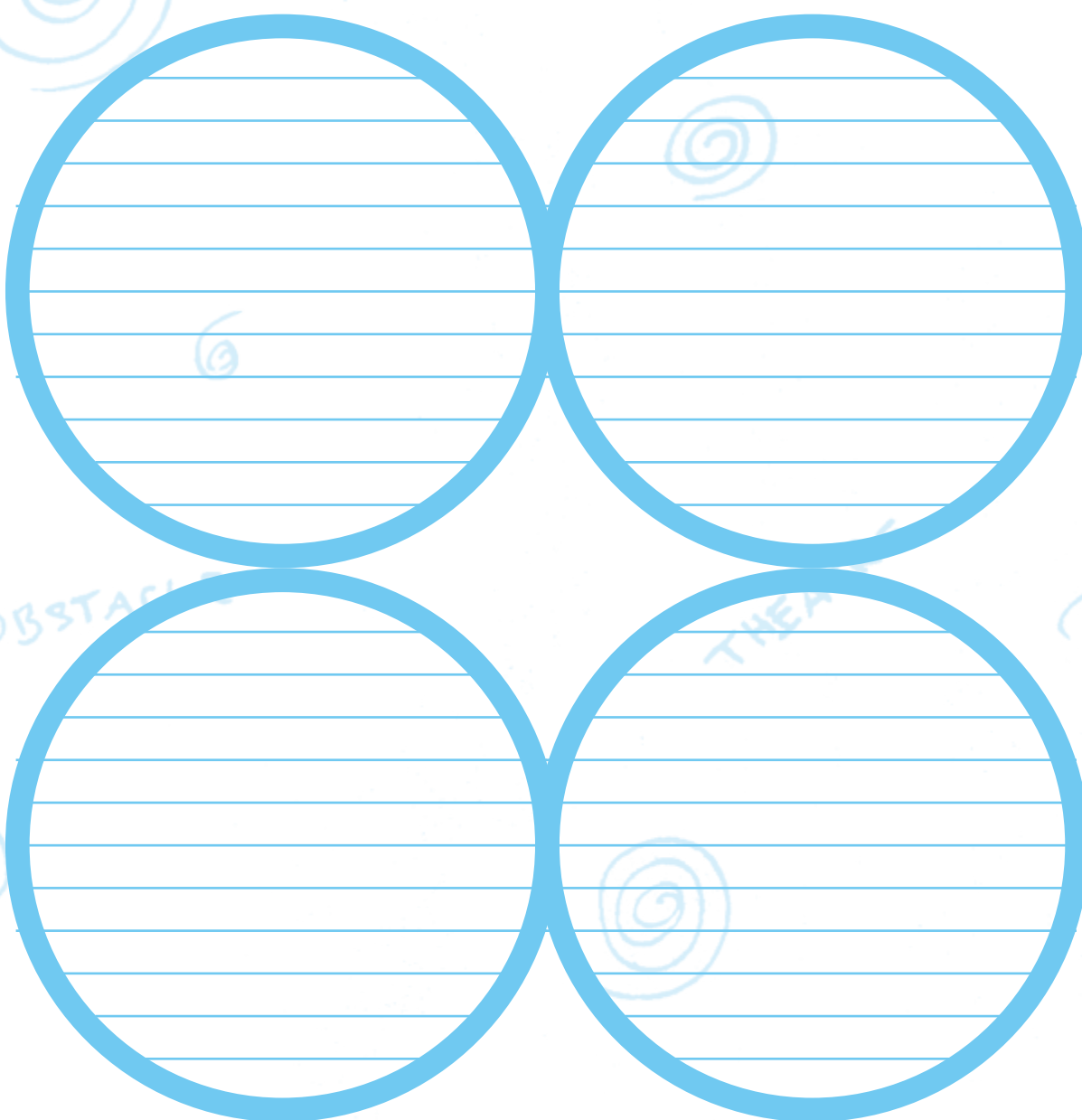

2. Tehnici de terapie prin arte expresive

Sarcina 1

Obiectiv: Începe o conversație despre emoții și artă.

Format: Întrebare scrisă + răspuns.

Instrucțiuni: Scrie o întrebare pe care ai adresa-o cuiva despre emoțiile în artă. Apoi, scrie propriul răspuns la aceasta.

The form consists of four large circles arranged in a 2x2 grid. Each circle is outlined in a thick blue line and contains several horizontal blue lines for writing. The circles are designed to be used for writing questions and answers related to the therapeutic exercise.

Check it out...

"What is Expressive Arts Therapy?" –
American Art Therapy Association

Sarcina 2

Obiectiv: Explorează de ce arta poate exprima emoțiile mai bine decât cuvintele.

Format: Scurtă reflecție scrisă sau desen simbolic.

Instrucțiuni: Scrie câteva propoziții sau desenează un simbol simplu pentru a-ți exprima ideea.

FAPT INTERESANT

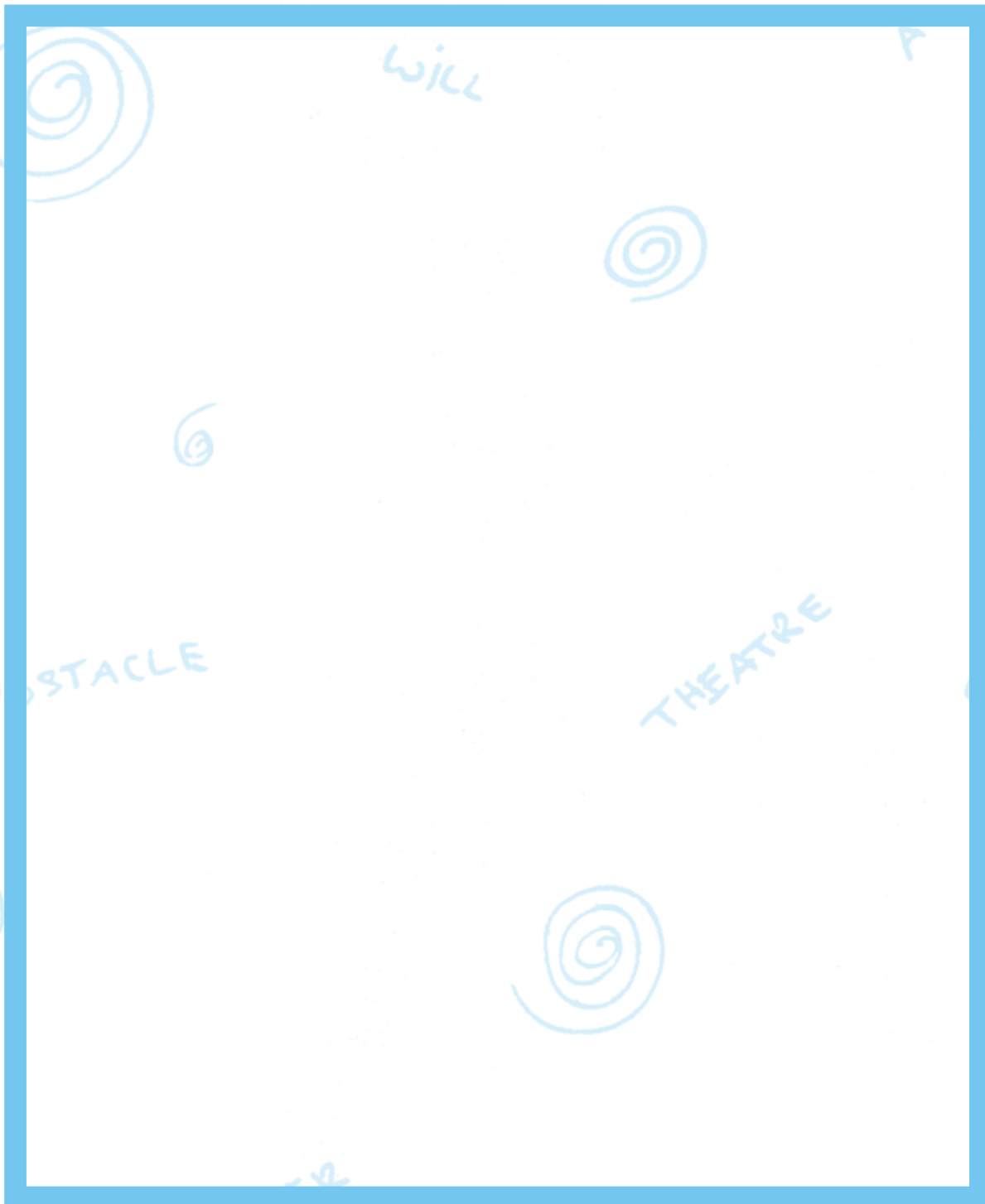
Terapia prin arte expresive este utilizată în diverse contexte, de la îngrijirea vârstnicilor până la sprijinirea copiilor din spitale. Cercetările arată că poate îmbunătăți funcționarea cognitivă și poate reduce stresul.

Sarcina 3

Obiectiv: Imaginează-ți o poveste despre exprimarea emoțiilor prin artă.

Format: Desen sau descriere scrisă.

Instrucțiuni: Creează sau descrie o scenă în care cineva folosește arta pentru a exprima ceva ce nu poate spune. Apoi descrie ce se întâmplă în continuare.



Sarcina 4

Obiectiv: Practică gândirea incluzivă în contexte multiculturale.

Format: Idei scrise sau desen.

Instrucțiuni: Enumerează sau desenează emoții și culori care sunt universale. Sugerează modalități de a face pe toată lumea să se simtă în siguranță într-un grup divers.

Sarcina 5

Obiectiv: Meditează puțin asupra lumii tale interioare emoționale.

Format: Desen + scurtă descriere.

Instrucțiuni: Desenează „peisajul interior” din activitate. Notează emoțiile și ce te-a surprins.

A large blue rectangular frame is centered on the page. Inside the frame, in the bottom right corner, is a circle. The interior of the circle is filled with horizontal blue lines, providing a space for drawing and writing. The rest of the rectangular frame is empty, intended for a drawing or sketch.

Sarcina 6

Obiectiv: Gândește-te la experiența tale creativă și emoțională.

Format: Scurtă reflecție scrisă.

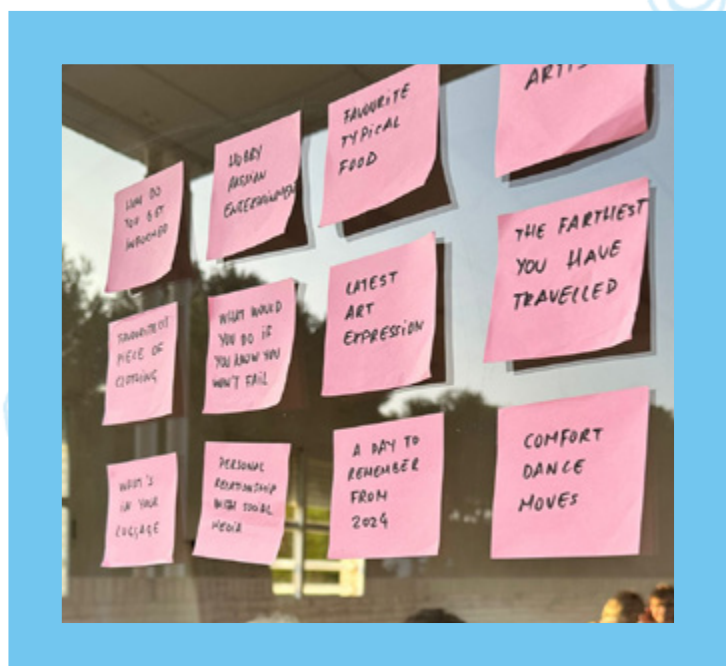
Instrucțiuni: Descrie cum te-ai simțit în timpul procesului tău creativ și ce ai învățat despre tine și despre ceilalți.

Sarcina 7

Obiectiv: Proiectează un spațiu sigur emoțional.

Format: „Rețetă” metaforică (listă scrisă).

Instrucțiuni: Scrie o listă de „ingrediente” pentru un spațiu sigur în care oamenii își pot exprima liber emoțiile (de exemplu, bunătațe, ascultare, intimitate).





Sarcina 8

Obiectiv: Explorează cum să construiești un dialog emoțional intercultural prin artă.

Format: Idei scrise sau puncte cheie.

Instrucțiuni: Sugerează modalități practice de a crea un spațiu sigur pentru împărtășirea emoțiilor între culturi prin artă.

[illegible]

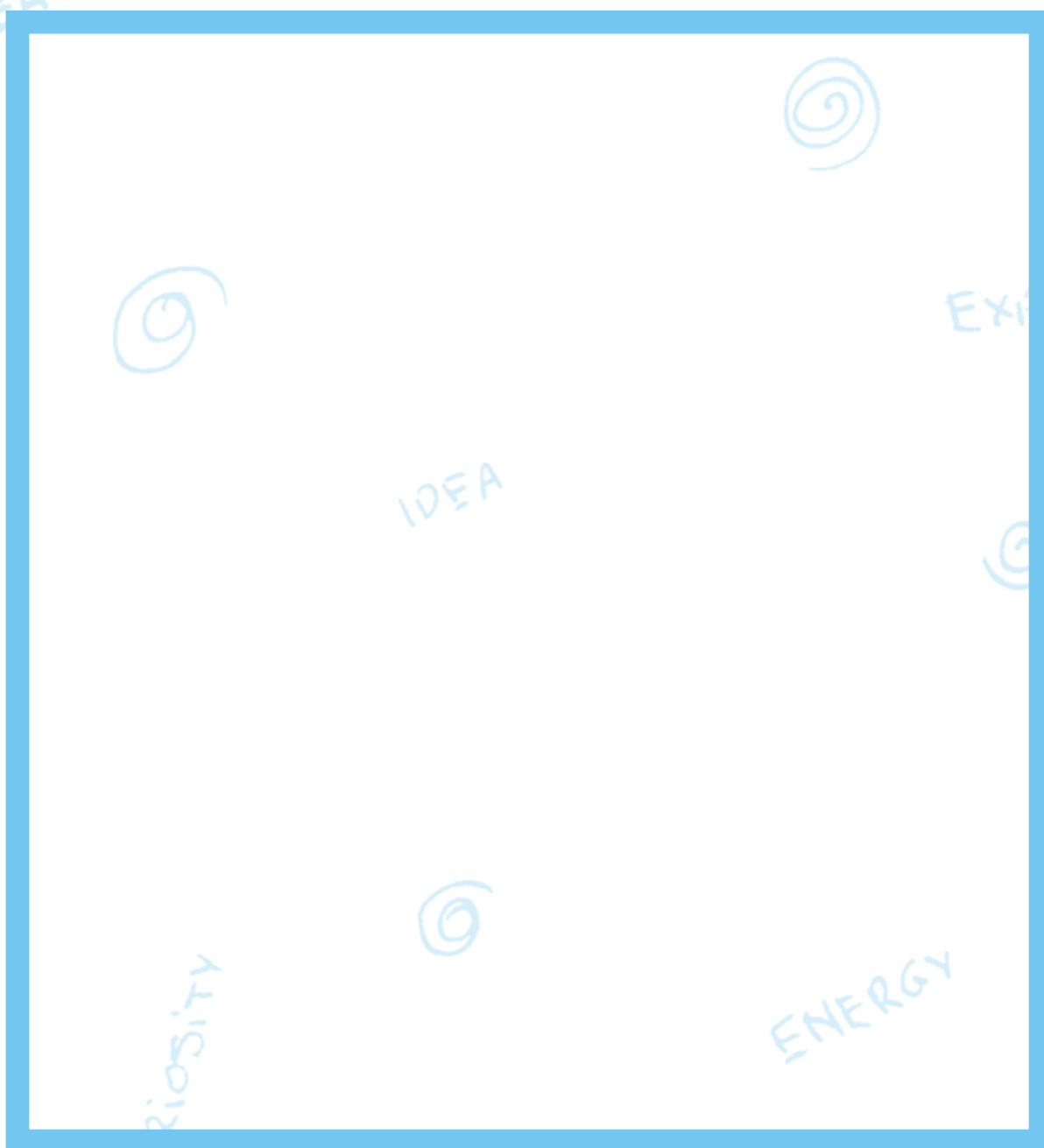
3. Povestiri și narațiuni vizuale

Sarcina 1

Obiectiv: Exprimă ceva personal printr-un simbol.

Format: Desen + scurtă explicație.

Instrucțiuni: Desenează un simbol care reprezintă o parte importantă din ceea ce ești. Explică ce înseamnă.

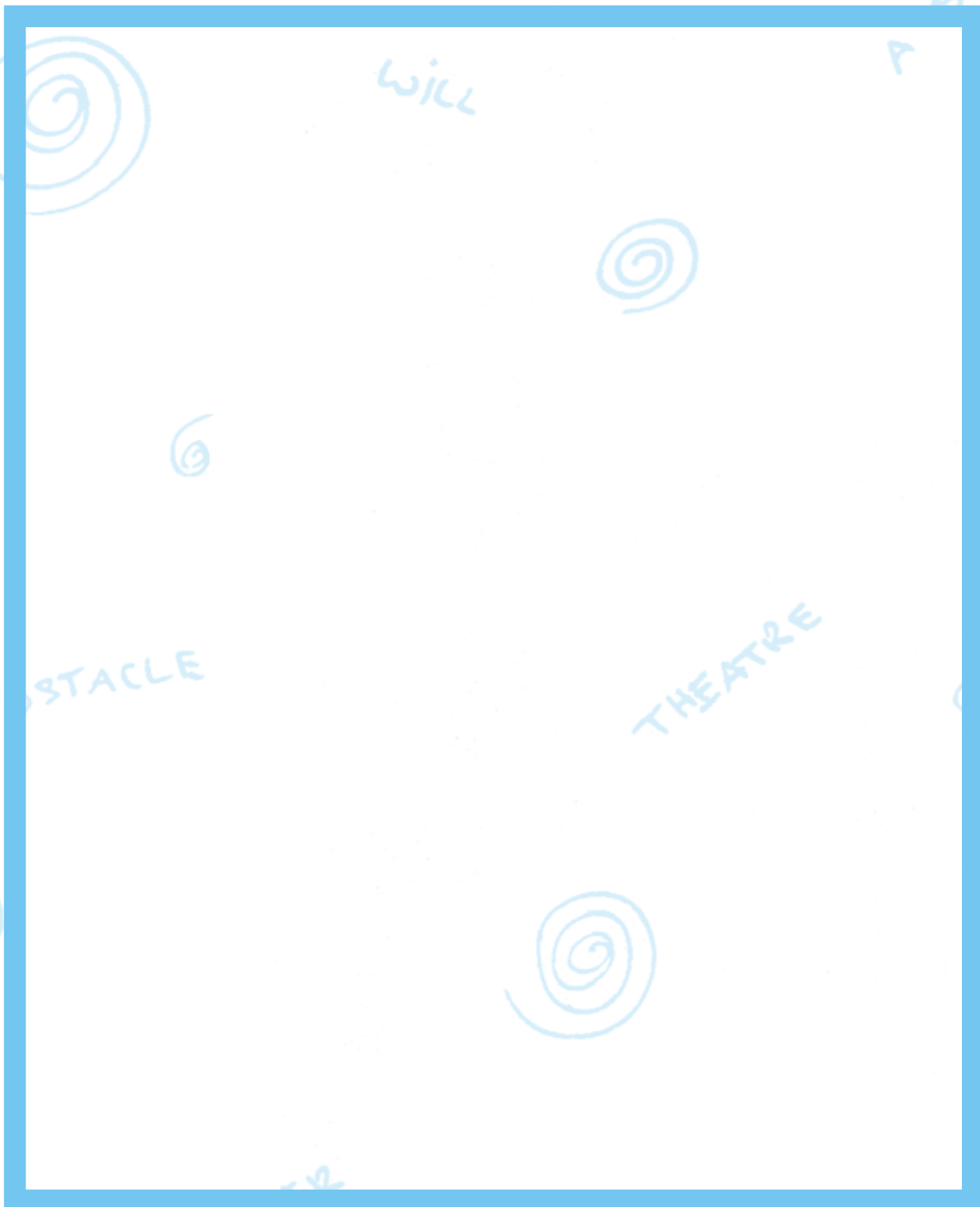


Sarcina 2

Obiectiv: Exersează povestirea vizuală fără cuvinte.

Format: Desen sau reprezentare abstractă.

Instrucțiuni: Exprimă o amintire sau un moment emoționant din viața ta folosind doar simboluri, forme sau culori.



Sarcina 3

Obiectiv: Gândește-te la puterea imaginilor vizuale.

Format: Scurtă reflecție scrisă.

Instrucțiuni: Gândește-te la o imagine puternică pe care ai văzut-o. Ce poveste sau sentiment transmitea? Descrie-o pe scurt.

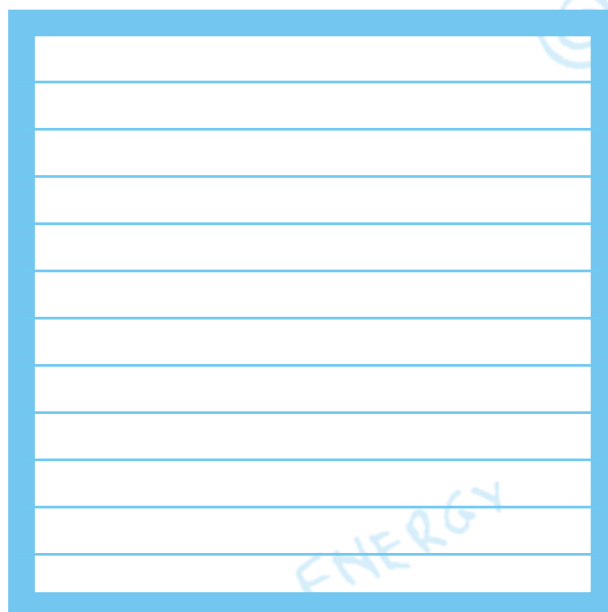


Sarcina 4

Obiectiv: Gândește-te la comunicarea interculturală prin artă.

Format: Reflecție scrisă.

Instrucțiuni: Imaginează-ți că cineva din altă țară vede simbolul tău. Ce ar putea înțelege? Ce ar trebui să explice sau să schimbi?



Sarcina 5

Obiectiv: Descrie semnificația din spatele colajului tău.

Format: Reflecție scrisă.

Instrucțiuni: Scrie ce arată colajul tău și ce înseamnă el. Menționează emoțiile, amintirile sau simbolurile cheie.

FAPT INTERESANT

Terapia prin artă narativă folosește povestirile exprimate prin artă pentru a explora identitatea și experiențele de viață, ajutând participanții în procesul lor de vindecare emoțională.

Sarcina 6

Obiectiv: Autodescoperire prin artă.

Format: Scurtă reflecție scrisă.

Instrucțiuni: Scrie 2-3 propoziții despre ce te-a surprins sau ce ai descoperit în timp ce îți creai colajul.



Check it out...
Kim Anderson's Digital
Storytelling Therapy

Sarcina 7

Obiectiv: Conectează povestea ta cu a altora.

Format: Reflecție scrisă.

Instrucțiuni: Cum te-ai simțit când alții și-au împărtășit poveștile vizuale? Ai găsit puncte comune? La ce te-a făcut să gândești sau să simți?

Sarcina 8

Obiectiv: Identifică limbajul vizual universal.

Format: Listă sau desen.

Instrucțiuni: Creează o listă sau o hartă vizuală de simboluri și imagini care ar putea fi înțelese în diferite culturi. Explică alegerile tale.





Sarcina 1

Obiectiv: Observă și reflectează asupra artei publice din comunitatea ta.

Format: Descriere scurtă scrisă.

Instrucțiuni: Descrie orice pictură murală sau artă publică pe care ai văzut-o. Ce au arătat acestea? Cum te-au făcut să te simțiți?

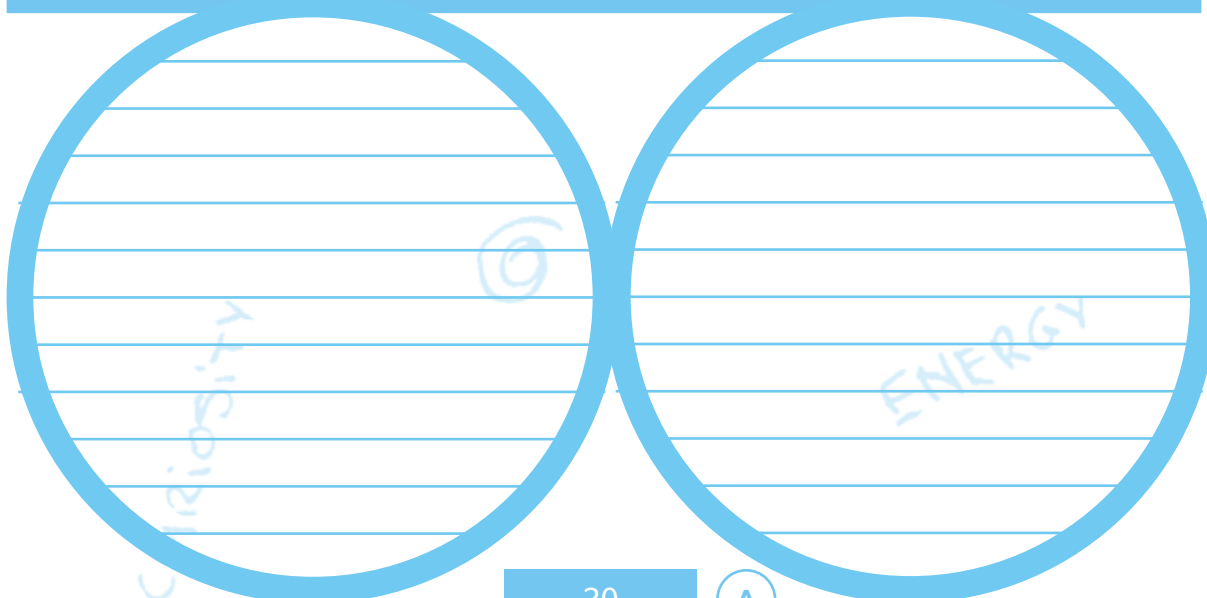
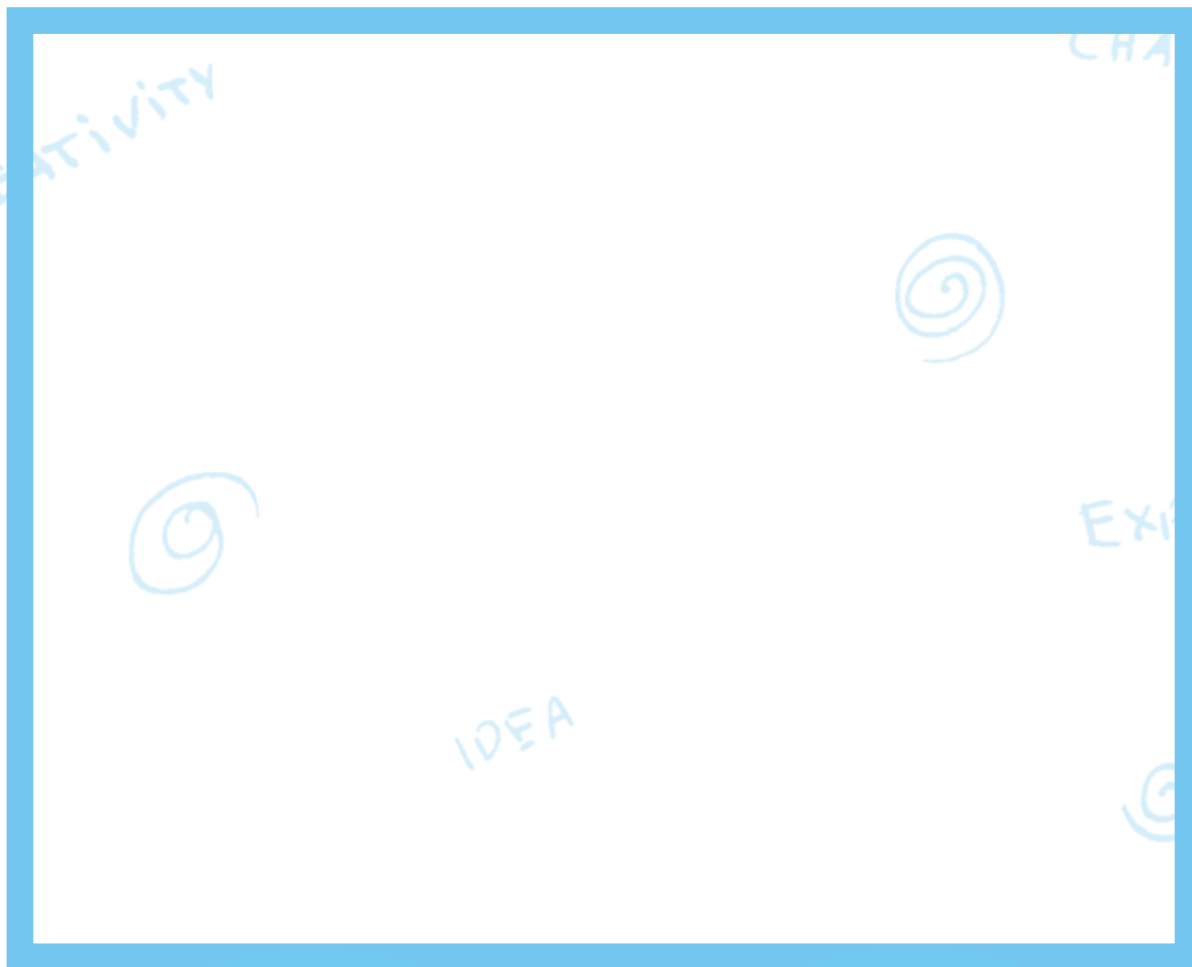
This is a blank sheet of lined notebook paper. It features horizontal blue lines spaced evenly down the page. A single vertical red line runs along the left edge, creating a margin. The paper is otherwise empty, with no handwriting or other markings.

Sarcina 2

Obiectiv: Proiectează un simbol pentru comunitatea ta.

Format: Desen sau descriere.

Instrucțiuni: Inventează un simbol care reprezintă ceva important în comunitatea ta. Explică de ce l-ai ales.



Sarcina 3

Obiectiv: Folosește culoarea pentru a exprima valori.

Format: Listă de culori + explicații.

Instrucțiuni: Alege trei culori și scrie ce înseamnă acestea pentru tine. Pe care le-ai putea folosi într-o pictură murală și de ce?

FAPT INTERESANT

În Houston, peste 40 de picturi murale au fost create ca parte a inițiativei „Artă mare. Schimbare mai mare”. Acestea reflectă teme precum justiția socială și identitatea culturală, transformând centrul orașului într-o galerie în aer liber.



Sarcina 4

Obiectiv: Creează un mesaj pentru o pictură murală publică.

Format: Idee scrisă sau vizuală.

Instrucțiuni: Gândește-te la o poveste, o imagine sau un slogan care ar fi semnificativ în comunitatea ta. Descrie-l pe scurt.



Check it out...

Community Murals in the EU
(amazing works in European cities)



Sarcina 5

Obiectiv: Gîndește-te la valorile exprimate în pictura ta murală.

Format: Reflecție scurtă scrisă.

Instrucțiuni: După lucrul în grup la pictura murală, scrie ce emoții și valori au fost cele mai importante pentru tine în lucrare.

Sarcina 6

Obiectiv: Reflecție asupra colaborării în crearea de artă.

Format: Paragraf scurt.

Instrucțiuni: Descrie cum a lucrat grupul tă împreună. Ce a fost ușor sau dificil? Ce ai învățat?

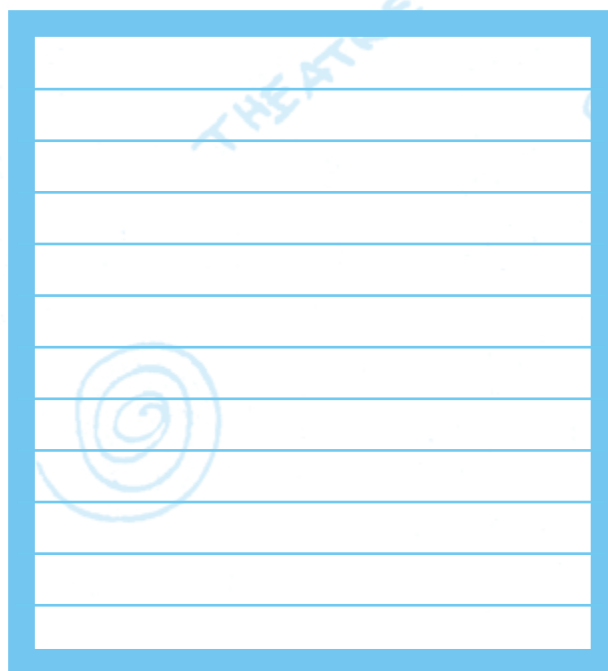


Sarcina 7

Obiectiv: Înțelegerea impactului artei publice.

Format: Reflecție scrisă.

Instrucțiuni: Cum ar putea o pictură murală să ajute comunitatea ta să se simtă mai bine văzută? Ce impact ar putea avea asupra celor din afară?



Sarcina 8

Obiectiv: Imaginează-ți viitorul artei publice din zona ta.

Format: Brainstorming sau propunere.

Instrucțiuni: Sugerează idei pentru continuarea proiectelor de pictură murală. Cine ar putea fi implicat? Ce teme contează cel mai mult?

The image shows four large circles arranged in a 2x2 grid. Each circle is outlined in blue and contains several horizontal blue lines for writing. The circles are intended for brainstorming ideas for public art projects. The background of the page features faint, stylized text and spiral patterns in shades of blue, including the words 'GROWTH', 'CHALLENGE', 'EXPRESSION', 'IDEA', 'ENERGY', and 'CURIOSITY'.

5. Ateliere de mișcare și artă performativă

Sarcina 1

Obiectiv: Creșterea gradului de conștientizare a corpului tău și a emoțiilor aferente.

Format: Individual

Instrucțiuni: Desenează o schemă a corpului tău (nu trebuie să fie realistă - poate fi simbolică). Marchează diferite zone în care simți tensiune, relaxare sau emoții. Descrie pe scurt ce se întâmplă în acele locuri.

Reflecție: Cum îți spune corpul tău despre starea ta actuală?



Sarcina 2

Obiectiv: Înțelege mai bine relația ta personală cu mișcarea și dansul.

Format: Individual

Instrucțiuni: Descrie experiențele tale cu mișcarea. Îți place să dansezi? Cum te simți când cineva te privește în timp ce te miști? Au existat momente în care te-ai simțit liber în corpul tău?

Reflecție: Care sunt rezistențele și visele tale legate de mișcare?

Sarcina 3

Obiectiv: Eliberează emoțiile prin corp

Format: Individual sau în perechi

Instrucțiuni: Alege o emoție (de exemplu: bucurie, furie, rușine). Timp de două minute, exprim-o doar prin mișcare, fără cuvinte. Dacă faci acest lucru în perechi, cealaltă persoană încearcă să ghicească emoția, apoi își împărtășește sentimentele.

Sarcina 4

Obiectiv: Construiește încredere, concentrare și observare

Format: În perechi

Instrucțiuni: O persoană face mișcări lente, iar cealaltă o oglindește ca o reflexie. După un timp, schimbați rolurile. Apoi încercați să vă „sincronizați” și să vă mișcați ca și cum ați fi o singură persoană - fără un lider.

Sarcina 5

Obiectiv: Intră într-o stare de atenție și prezență

Format: Individual

Instrucțiuni: Creează-ți propriul ritual pentru a începe să lucrezi cu corpul tău - poate fi un gest scurt, un sunet sau o secvență de mișcare. Repetă-l înainte de fiecare activitate de mișcare. Aceasta va fi „deschiderea” ta pentru exprimare.

Reflecție: Cum se schimbă abordarea ta atunci când începi cu același ritual?

Sarcina 6

Obiectiv: Observați impactul atelierului asupra corpului vostru

Format: Individual

Instrucțiuni: Stai așezat pe scaun sau întinde-te confortabil. Închide ochii. Ascultă-ți corpul - ce simți acum, după sesiune? Unde simți deschidere și unde tensiune? S-a schimbat ceva de la începutul atelierului?



Check it out...

Art Loft: Explore Movement & Power Through Visual Art and Dance

Reflecție: Notează ce ai observat.

IDEA

FAPT INTERESANT

Atelierele de arte performative, cum ar fi dansul sau teatrul, pot îmbunătăți coordonarea fizică, pot stimula energia și pot sprijini exprimarea emoțională a participanților.



Sarcina 7

Obiectiv: Rezumă transformarea ta personală

Format: Individual

Instrucțiuni: Completează aceste propoziții (poți și desena dacă preferi):

1. **Corpul meu a învățat...**
2. **Cea mai mare provocare a fost...**
3. **Am fost surprins că...**
4. **După aceste ateliere, simt...**

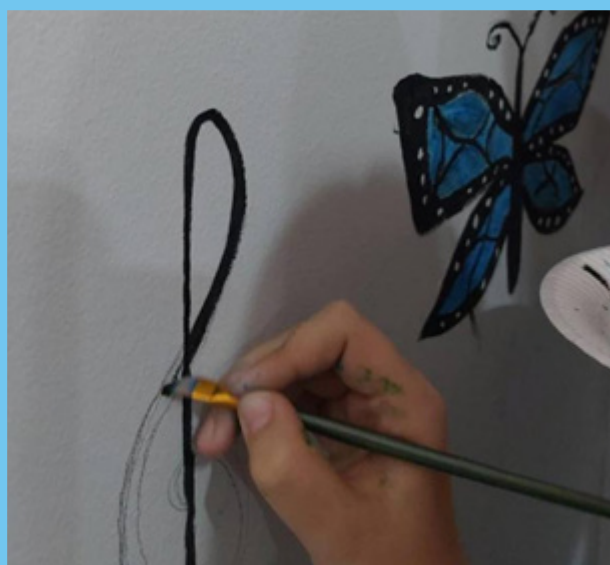
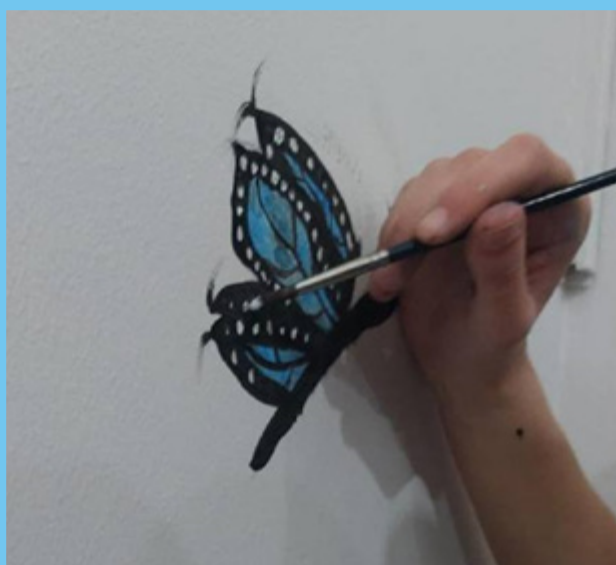
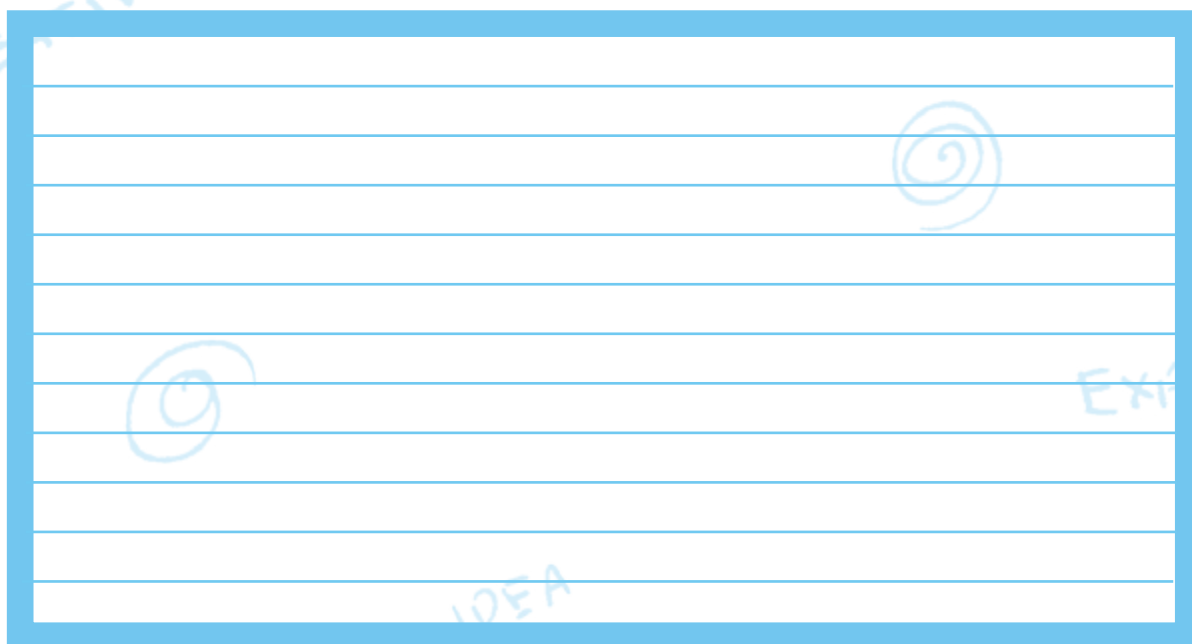
Sarcina 8

Obiectiv: Consolidază efectele atelierelor

Format: Individual

Instrucțiuni: Planifică un exercițiu zilnic de mișcare de 5 minute care să te ajute să te conectezi cu corpul tău (de exemplu, dans de dimineață, stretching cu respirație, mișcare liberă pe muzică).

Reflecție: Cum ai putea încorpora acest lucru în viața ta de zi cu zi?



6. Jurnal artistic pentru autorefecție

Sarcina 1

Obiectiv: Recunoaște-ți starea emoțională actuală și imaginea de sine interioară

Format: Individual

Instrucțiuni: Creează un autoportret - dar nu unul literal. Desenează, colajează sau scrie cum ar arăta fața, corpul sau aura ta dacă ți-ar exprima emoțiile actuale. Folosește culori, simboluri sau metafore.

Reflecție: Ce spune acest portret despre tine astăzi?



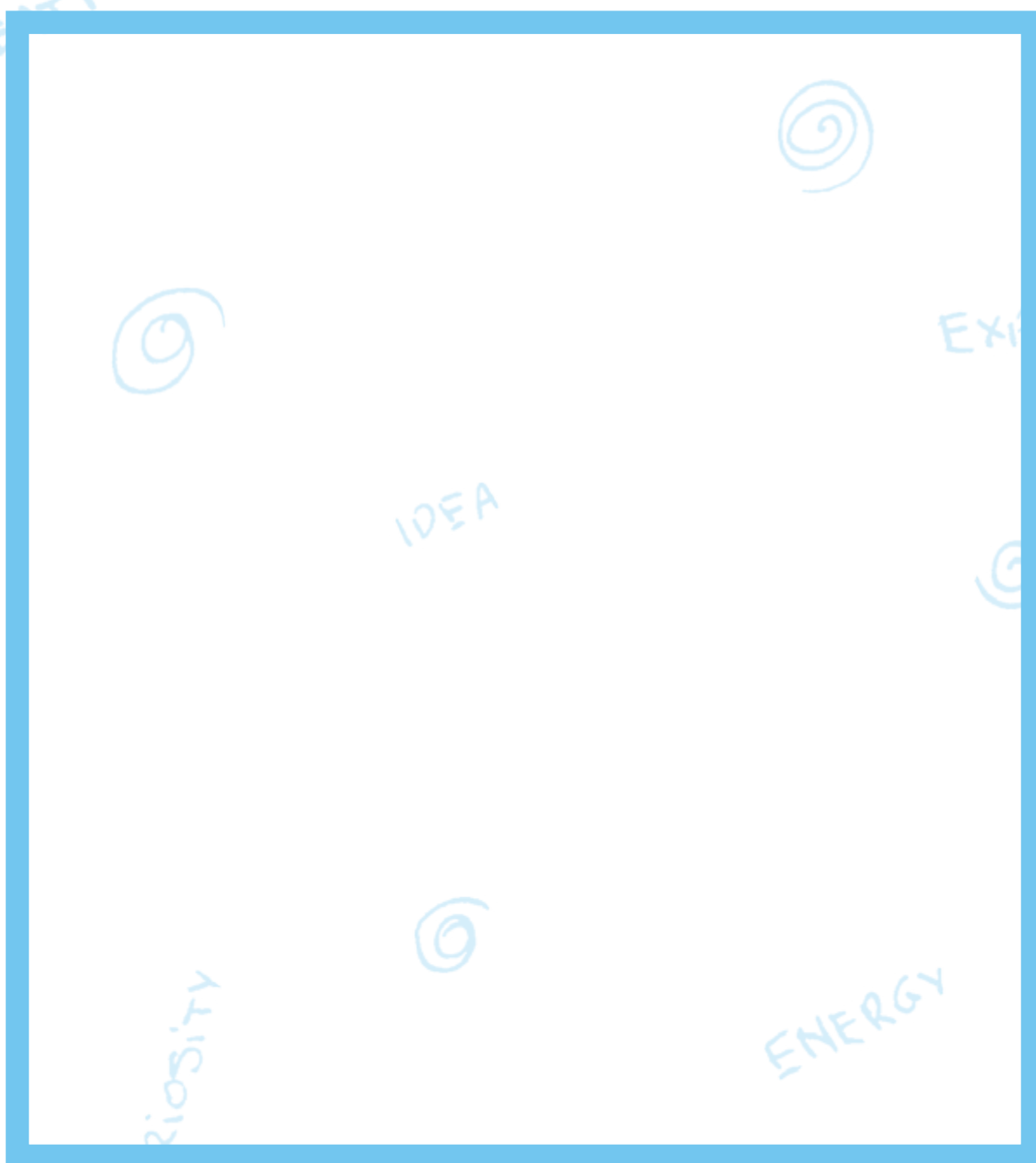
Sarcina 2

Obiectiv: Explorează-ți nevoile, dorințele și blocajele interne actuale

Format: Individual sau în perechi (schimbați și discutați hărțile voastre)

Instrucțiuni: Desenează o hartă a lumii tale interioare - poate include locuri precum „Zona Fricii”, „Mina de Talente”, „Pădurea Viselor” sau „Mlaștina Autocriticii”. Dă-le nume și forme.

Reflecție: Ce îți atrage atenția pe această hartă? Ce vrei să descoperi sau să vindeci?





Sarcina 3

Obiectiv: Conectează-te cu resursele interioare și cu un sentiment de acțiune

Format: Individual

Instrucțiuni: Creează o lucrare artistică (desen, colaj, poezie sau gest performativ) care să simbolizeze puterea ta. Poate fi ceva vizibil sau ascuns.

Reflecție: Ce te face puternic - chiar dacă nu se vede?



Sarcina 4

Obiectiv: Recunoaște vocile interioare care te susțin sau te limitează

Format: Individual sau în perechi

Instrucțiuni: Pe o pagină a jurnalului tău, scrie ce spune criticul tău interior (de exemplu, „Nu ești suficient de bun”). Pe pagina opusă, scrie vocea de susținere care răspunde cu empatie și grijă.

Reflecție: Ce voce vrei să auzi mai des?

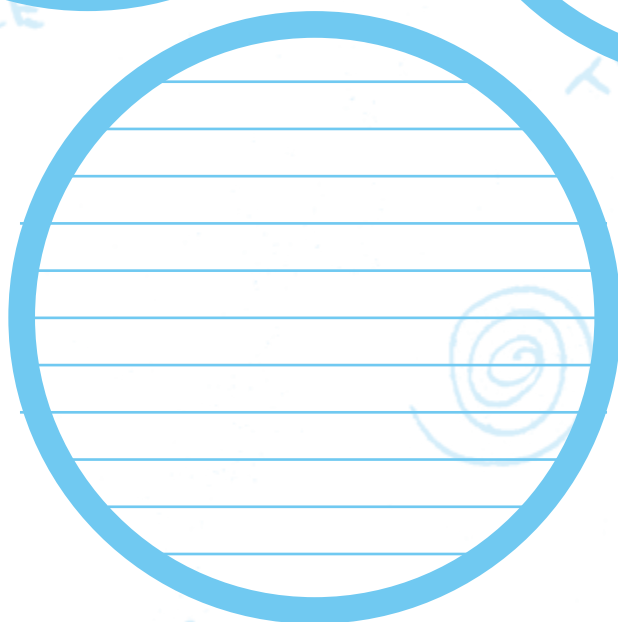
Sarcina 5

Obiectiv: Întruchipează-ți emoțiile și creează o metaforă pentru sinele tău prezent.

Format: Individual

Instrucțiuni: Completează propoziția: „Astăzi sunt ca...” (de exemplu, un nor de furtună, o floare de primăvară, o casă abandonată). Adăugă un desen sau o notă scurtă care să explice de ce te simți așa astăzi.

Reflecție: Ce îți spune această metaforă? Se schimbă ceva în interiorul tău?



Sarcina 6

Obiectiv: Consolidarea încrederii în sine și construirea sprijinului interior

Format: Individual

Instrucțiuni: Scrie o scrisoare de la sinele tău viitor - de exemplu, din anul 2030. Ce îți spune această versiune a ta astăzi? Cum a trecut prin momentele dificile? Ce a realizat? Cum are grijă de tine?

Reflecție: Ce ți-ar plăcea cel mai mult să auzi de la sinele tău viitor?

FAPT INTERESANT

Ținerea unui jurnal artistic poate fi un instrument pentru autorefecție și pentru a face față experiențelor dificile, oferind un spațiu pentru exprimarea gândurilor și emoțiilor prin artă.



Check it out...

Art Journaling Tips
for Self Compassion and Self Awareness
(Video)

Sarcina 7

Obiectiv: Dezvoltarea acceptării de sine și a tandreții față de tine însuși

Format: Individual

Instrucțiuni: Enumerează (sau desenează) cel puțin 5 lucruri pentru care te poți mulțumi astăzi. Fii sincer și personal - acestea se pot referi la emoții, curaj, epuizare sau decizii mici.

Reflecție: Cum te simți citind aceste cuvinte?

[illegible]

Sarcina 8

Obiectiv: Stabilirea jurnalului ca instrument de autorefecție

Format: Individual

Instrucțiuni: Proiectează un scurt ritual pe care îl vei face de fiecare dată când te așezi să scrii în jurnal. Ar putea fi aprinderea unei lumânări, redarea unei melodii, respirația adâncă sau efectuarea unei mișcări speciale.

Reflecție: Ce semnificație are acest ritual? Ce ți-ar putea oferi în viața de zi cu zi?



7. Improvizație colaborativă

Sarcina 1

Obiectiv: Identifică acele convingeri personale precum și atitudinea față de improvizație

Format: Individual

Instrucțiuni: Completează propozițiile:

Improvizația îmi amintește de...

Când improvizez cu alții, simt...

Cea mai mare frică a mea este că...

Aș vrea să învăț cum să...

Reflecție: De ce ai cel mai mult nevoie pentru a te simți în siguranță în timp ce improvizezi?

Sarcina 2

Obiectiv: Conștientizarea de sine într-un cadru de grup

Format: Individual sau în perechi

Instrucțiuni: Gândește-te la rolul pe care îl asumi de obicei în situații de grup - Ești un inițiator? Un observator? Îi susții pe ceilalți? Preiei conducerea sau îi urmezi?



Scrie 3 cuvinte care descriu „sinele tău de grup”.

Versiune opțională în perechi:

Împărtășește-ți reflecțiile cu un partener și schimbă-ți opiniile.




Check it out...

Spolin Games Online – library of improvisation exercises

Sarcina 3

Obiectiv: Crearea spontană a ritmului și colaborarea non-verbală

Format: În perechi

Instrucțiuni: Folosind mâinile, picioarele, bățile din palme, șoaptele, atingerea obiectelor - creează împreună o improvizație sonoră. Începe cu un ritm simplu și ascultă-i cu adevărat și pe ceilalți. După un timp, schimbă rolurile.

Reflecție: Ai fost leader sau mai mult i-ai urmat pe ceilalți? Ce a fost provocator? Ce te-a surprins?

This is a blank sheet of white paper with horizontal blue lines and a vertical red margin line on the left side. There are faint, light blue circular patterns visible on the page, likely from the reverse side or scanning artifacts.

Sarcina 4

Obiectiv: Creează fără un anumit control, construiește încredere și atenție

Format: În perechi

Instrucțiuni: Desenează împreună cu un coleg pe o foaie de hârtie — fără să discutați unul cu celălalt, fără să planificați nimic dinainte. Nu este vorba despre rezultat, ci despre procesul comun. Puteti desena simultan sau pe rând.

Reflecție: A existat un moment în care a trebuit să renunți la control? Cum te-ai simțit?

Sarcina 5

Obiectiv: Construiește o poveste cu corpul tău și ai încredere în partenerul tău

Format: În perechi

Instrucțiuni: O persoană execută o mișcare simplă. Cealaltă o repetă și adaugă una nouă. Apoi, prima persoană repetă ambele și adaugă alta și așa mai departe. Construiți împreună o „poveste a mișcării” cu 8-10 gesturi.

Solo version: Înregistrați-vă video, adăugând câte un gest pe rând în timp ce vizionați videoclipul.

FAPT INTERESANT

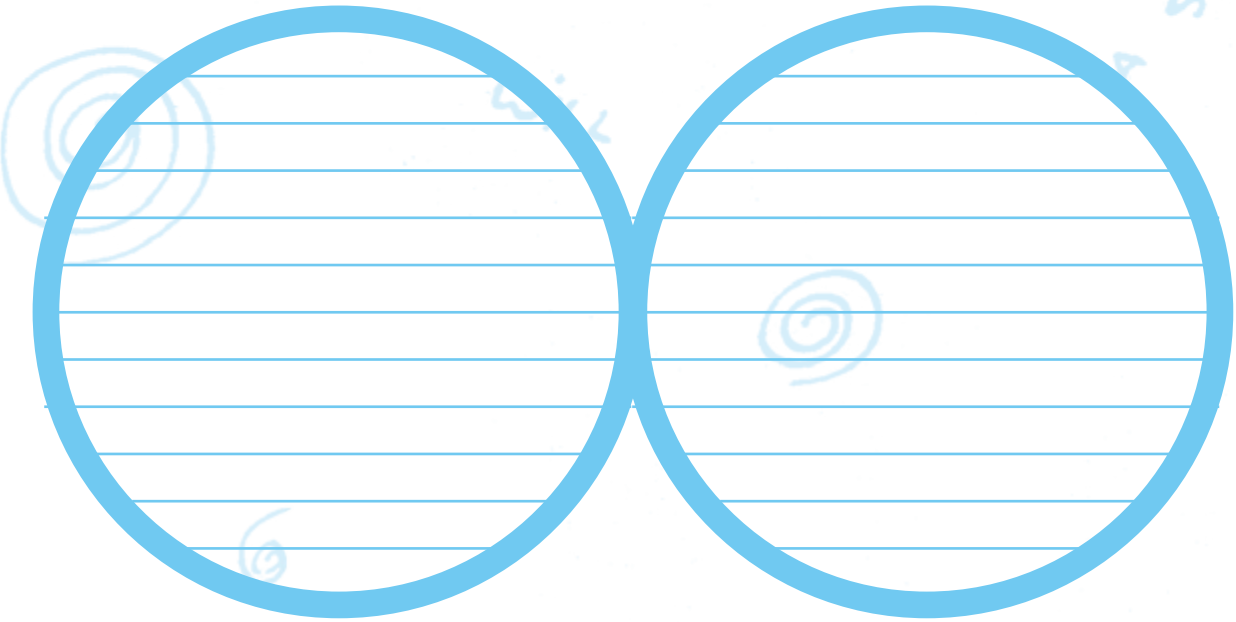
Improvizația în terapia prin artă, cunoscută sub numele de abordarea „Da și...”, susține spontaneitatea și construirea încrederii în grupuri, ajutând participanții să formeze conexiuni sociale mai profunde.

Sarcina 6

Obiectiv: Gândește-te la relațiile umane și comunicarea non-verbală

Format: Individual

Instrucțiuni: Descrie ce a apărut în spațiul dintre tine și partenerul tău în timpul improvizației — Tensiune? Încredere? Râs? Incertitudine? Empatie?

Two overlapping circles with a thick blue outline. Each circle is filled with horizontal blue lines, creating a space for writing. The circles overlap in the center, forming a lens shape.

Reflecție: Ce a fost nou sau revelator pentru tine în această interacțiune?

A large rectangular box with a thick blue border. Inside the box are horizontal blue lines, providing space for a written reflection.

Sarcina 7

Obiectiv: Folosește abilități de improvizație în viața de zi cu zi

Format: Individual

Instrucțiuni: Gândește-te la situații de zi cu zi în care improvizezi - cum ar fi conversații, gătit sau rezolvarea problemelor.

Notează 3 astfel de situații și descrie pe scurt cum poți exersa deschiderea, receptivitatea și spontaneitatea în ele.

Sarcina 8

Obiectiv: Construiește-ți o imagine de sine pozitivă ca persoană creativă

Format: Individual

Instrucțiuni: Creează un simbol, un desen, o imagine sau o frază care va fi „lumina ta personală pentru improvizație” - ceva care îți amintește de potențialul tău creativ.

Poți scrie sau desena pe ultima pagină a jurnalului tău ca motto personal de improvizație.



8. Practici artistice bazate pe mindfulness

Sarcina 1

Obiectiv: Observă starea fizică și emoțională actuală

Format: Individual

Instrucțiuni: Așează-te confortabil. Închide ochii și scanează-ți încet corpul de la picioare până în creștetul capului. Ce semnale trimite corpul tău? Unde simți tensiune, calm, căldură?

Apoi scrie sau desenează

Ce simt în corpul meu:



Ce simt emoțional:



Ce mă distrage cel mai mult astăzi:



Sarcina 2

Obiectiv: Încearcă să conștientizezi prezența ta zilnică - sau absența ei

Format: Individual

Instrucțiuni: Notează răspunsurile:

Cât de des în timpul zilei mă opresc și observ momentul prezent?

În ce situații evadez în viitor sau în trecut??

Ce înseamnă „a fi prezent” pentru mine?



Check it out...

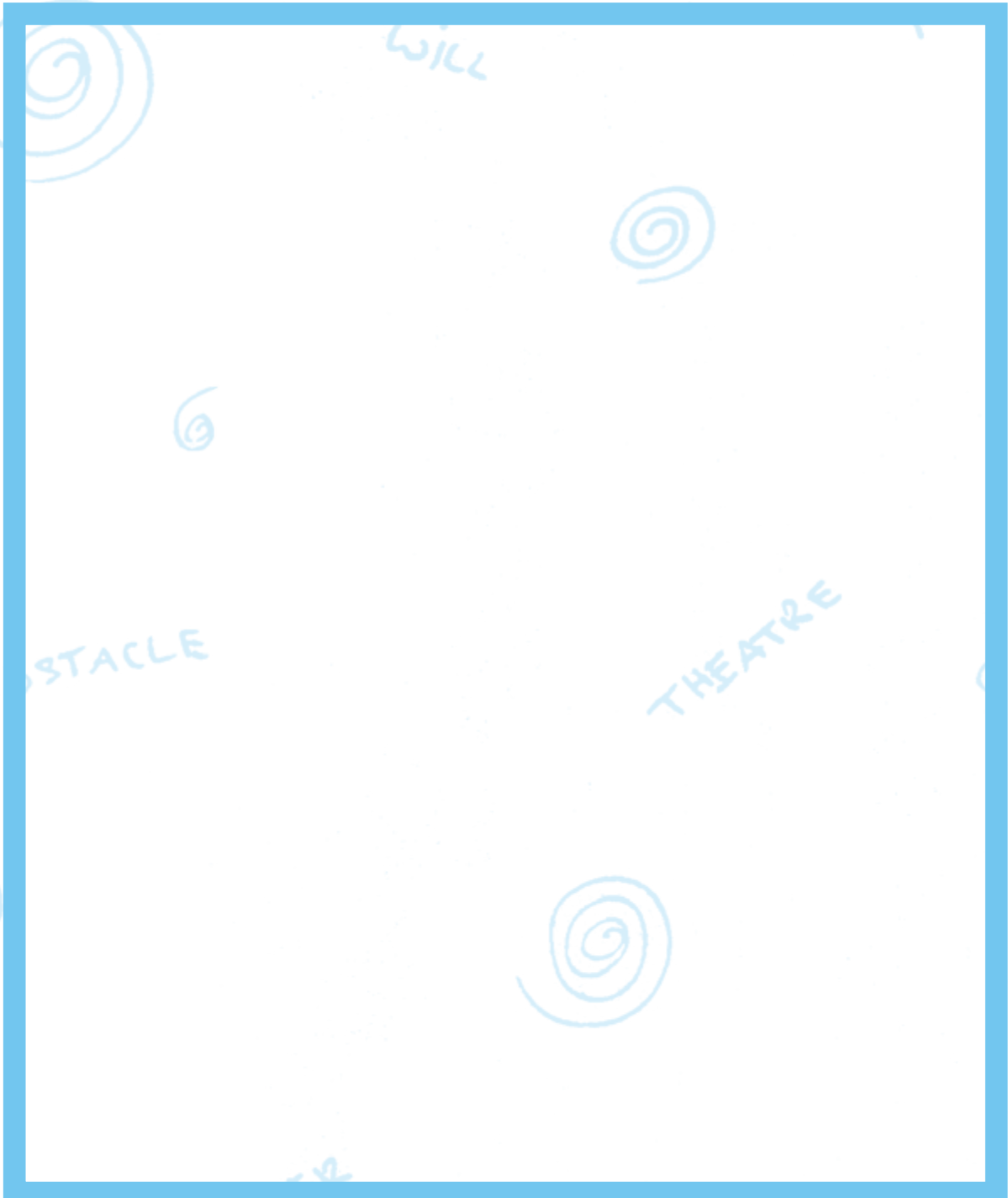
Drawing Your Breath – A Mindful
Art Exercise

Sarcina 3

Obiectiv: Conectează-ți corpul cu propria creativitate prin respirație conștientă

Format: Individual

Instrucțiuni: Ia o foaie de hârtie și un creion sau o creioane colorate. Închide ochii sau stai cu ochii întredeschiși. Timp de 2-3 minute, desenează linii line în ritm cu respirația - inspiră = o linie, expiră = alta.



Reflecție: Cum arată respirația ta pe hârtie?

Sarcina 4

Obiectiv: Eliberează-ți mintea de alte gânduri, concentrează-te și exprimă momentul prezent

Format: Individual sau în perechi (pentru a compara mandalele)

Instrucțiuni: Desenează o mandală (un desen circular), începând din centru și deplasându-te spre exterior, pe baza a ceea ce simți chiar acum. Nu planifica nimic – urmează-ți intuiția. Folosește culori, linii, puncte după cum doriți.

FAPT INTERESANT

Practicile artistice bazate pe mindfulness pot îmbunătăți stabilitatea mentală, calitatea vieții și pot reduce stresul prin implicarea participanților într-un proces creativ concentrat pe momentul prezent.



Reflecție: Ce spune mandala ta despre tine în acest moment?

Sarcina 5

Obiectiv: Consolidază-ți prezența prin conștientizare senzorială

Format: Individual

Instrucțiuni: Notează:

Ce vezi?

Ce auzi?

Ce simți în corp?

Ce mirosuri sunt în jurul tău?

Ce gusturi îți amintești de astăzi?

The form consists of four large circles arranged in a 2x2 grid. Each circle is outlined in blue and contains several horizontal blue lines for writing. The circles are positioned such that they overlap slightly at their edges. The background of the page features faint, stylized text and spiral patterns in a light blue color, including words like 'GROWTH', 'CHALLENGE', 'EXPRESSION', 'ENERGY', 'CURIOSITY', and 'CREATIVITY'.

Apoi alege un simț și creează un desen abstract inspirat de acesta.



Reflecție: Care dintre simțurile tale sunt cele mai puternice? Cum îți afectează acestea starea de spirit?

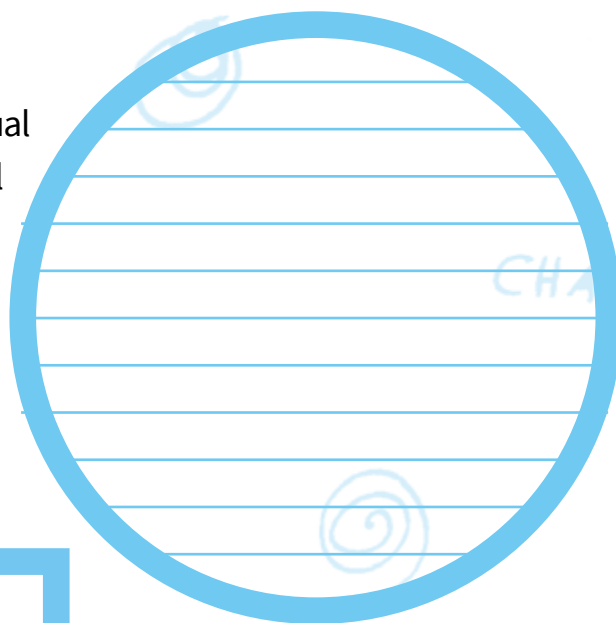
Sarcina 6

Obiectiv: Integrarea mindfulness-ului în viața de zi cu zi

Format: Individual

Instrucțiuni: Creează-ți propriul ritual de trei respirații conștiente — când îl vei face? (de exemplu, înainte de culcare, înainte de a intra la școală, după un moment stresant).

Desenează sau descrie „forma sa simbolică” (de exemplu, val, munte, copac).

Reflecție: Ce îți oferă acest scurt moment de pauză?

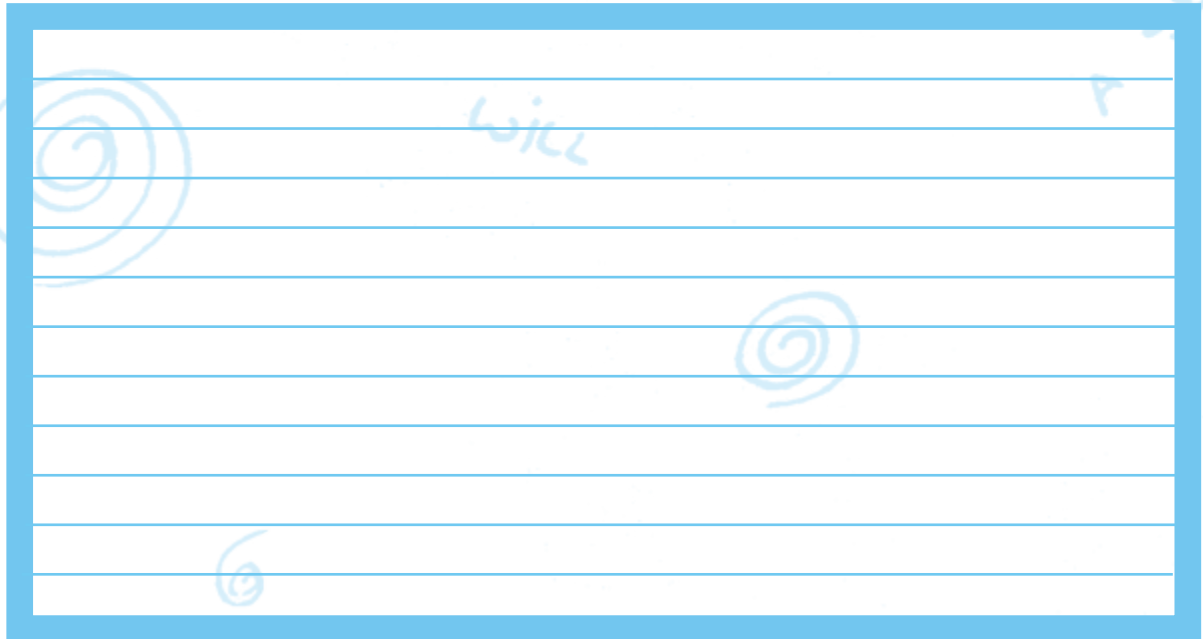


Sarcina 7

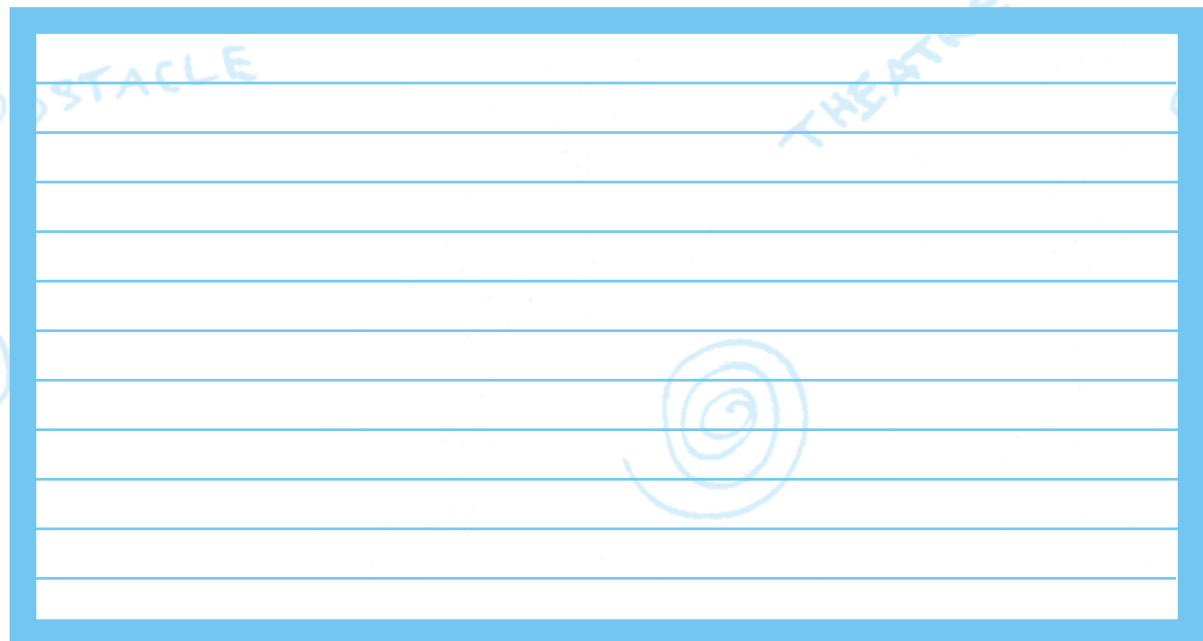
Obiectiv: Integrarea corpului și a emoțiilor prin reflecție interioară

Format: Individual

Instrucțiuni: Întreabă-te: „De ce are nevoie corpul meu astăzi?” Apoi scrie timp de 5 minute fără oprire. Nu judeca, nu analiza — doar scrie.



Reflecție: Diferă vocea corpului tău de vocea minții tale?

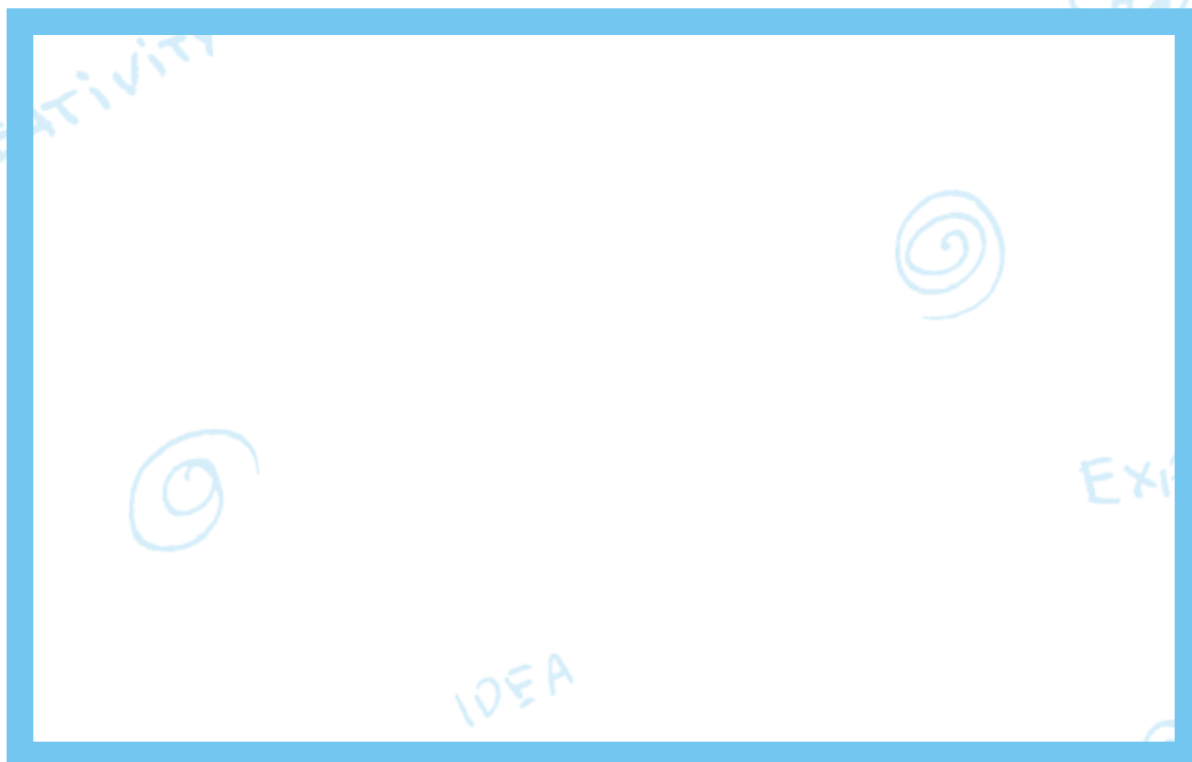


Sarcina 8

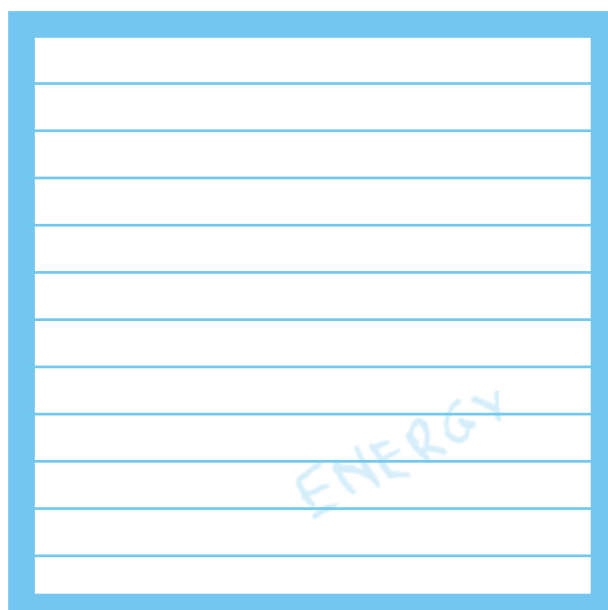
Obiectiv: Creează un memento personal a vieții conștiente

Format: Individual

Instrucțiuni: Creează un scurt manifest (o frază, o listă, un desen sau un simbol) care să-ți amintească cum vrei să fii prezent în viața de zi cu zi. Adaugă-l pe ultima pagină a jurnalului tău ca ancoră personală.



Reflecție: La ce vrei să te întorci când viața începe să se miște prea repede?



10

Sarcina 1

Format: Men

Format: Mer

Instrucțiuni
care cineva în
formanță sau

Scrive despro

Cine a fost? C
Cum ți-a schi

FAPT INTERESANT

În terapia prin artă, întărirea pozitivă și feedback-ul constructiv îi ajută pe participanți să-și construiască încrederea și să crească personal prin reflecția asupra propriei munci.

FAPT INTERESANT

În terapia prin artă, întărirea pozitivă și feedback-ul constructiv îi ajută pe participanți să-și construiască încrederea și să crească personal prin reflecția asupra propriei munci.

[illegible]

Sarcina 2

Obiectiv: Dezvoltă-ți abilitatea de a oferi feedback pozitiv și specific

Format: O listă cu 3 exemple de propoziții

Instrucțiuni: Formulează 3 propoziții care ar putea spori încrederea cuiva în timpul unei sesiuni de artă.

Asigură-te că fiecare propoziție include ceva specific (de exemplu, „Mi-a plăcut foarte mult cum ai combinat culorile - sunt îndrăznețe și expresive!”).

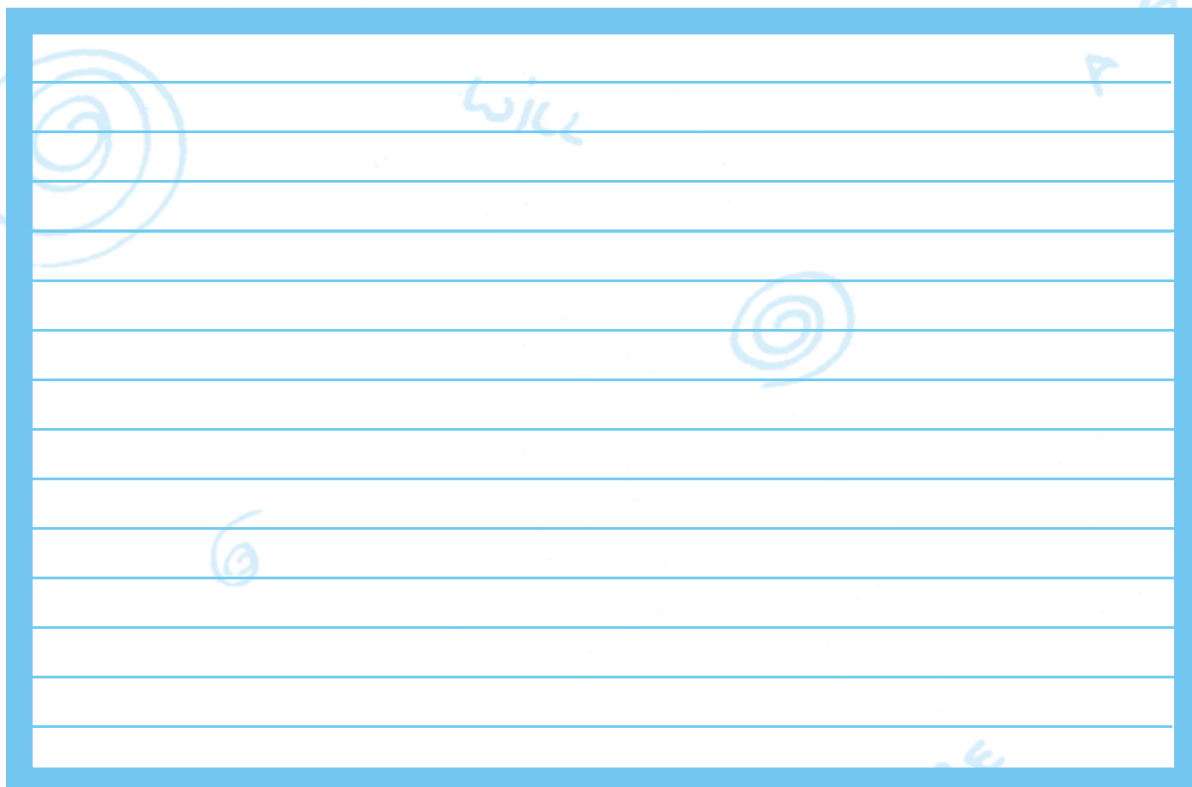
Sarcina 3

Obiectiv: Gândește-te la propriul răspuns la evaluare

Format: Jurnal reflexiv (aproximativ 5 propoziții)

Instrucțiuni: Cum reacționezi de obicei la laude? Și la critici?

Îți este ușor sau dificil să primești feedback? De ce crezi că este așa?

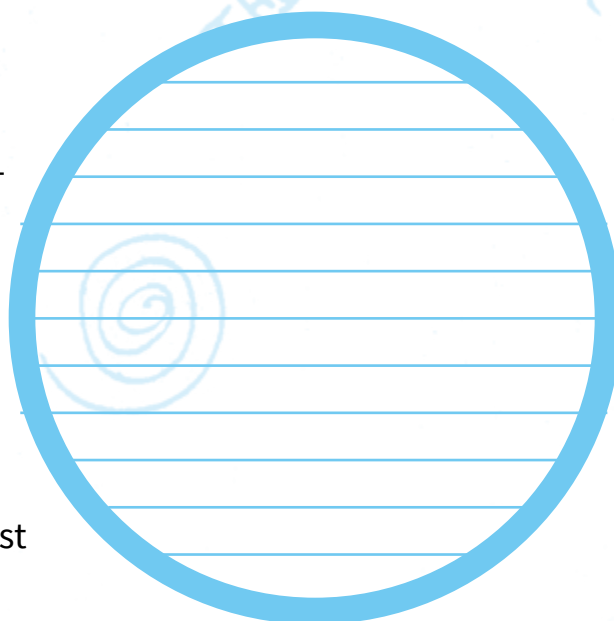


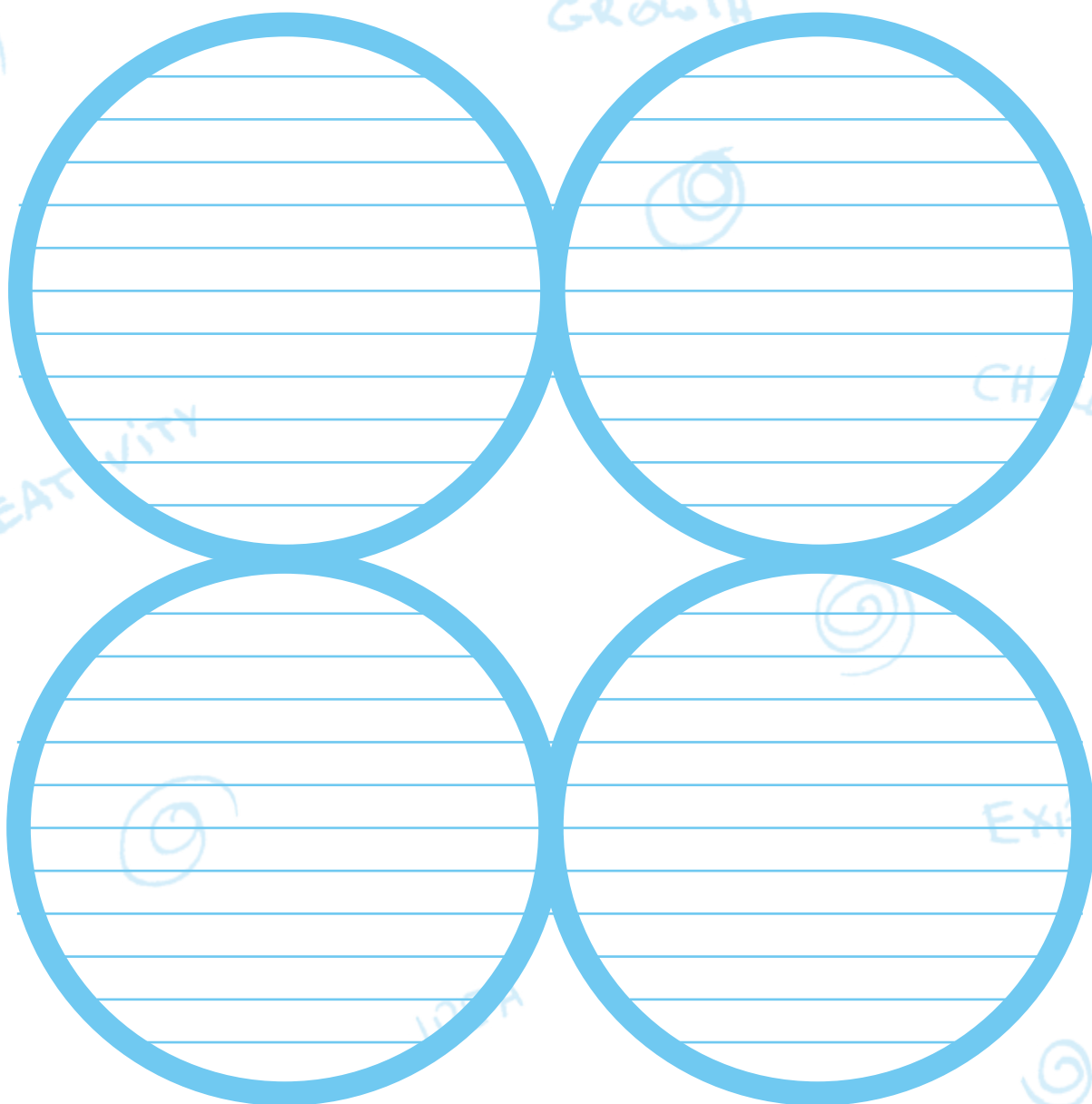
Sarcina 4

Obiectiv: Înțelegerea rolului feedback-ului în dezvoltarea artistică și personală

Format: Paragraf scurt (3–5 propoziții)

Instrucțiuni: De ce crezi că este important să împărtășești opinii despre munca creativă? Ce poate oferi acest schimb de opinii - ție și celorlalți?



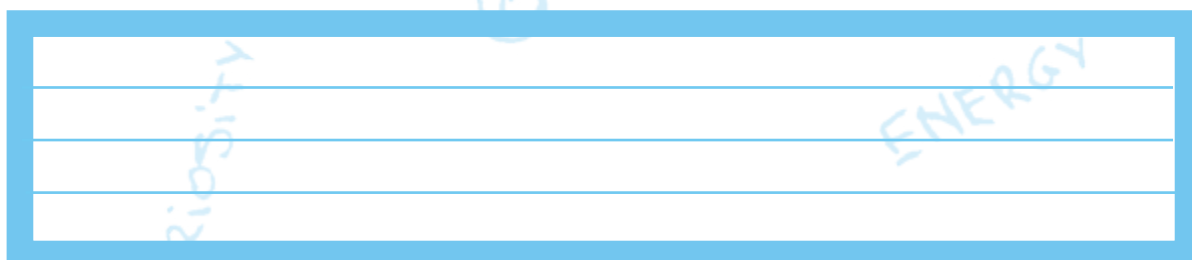


Sarcina 5

Obiectiv: Ține minte feedback-ul pozitiv semnificativ

Format: Citat + comentariu

Instrucțiuni: Scrie o propoziție pe care cineva a spus-o astăzi despre munca ta și care ți-a rămas în minte. De ce a fost importantă pentru tine?



Sarcina 6

Obiectiv: Recunoaște-ți punctele forte personale

Format: Listă + scurtă explicație

Instrucțiuni: Enumeră două lucruri pe care alții le-au observat ca fiind punctele tale forte.

Ești de acord? De ce sau de ce nu?



Check it out...

The Art of Giving Meaningful
Student Feedback

CHALLENGE

[illegible]

ENERGY

[illegible]

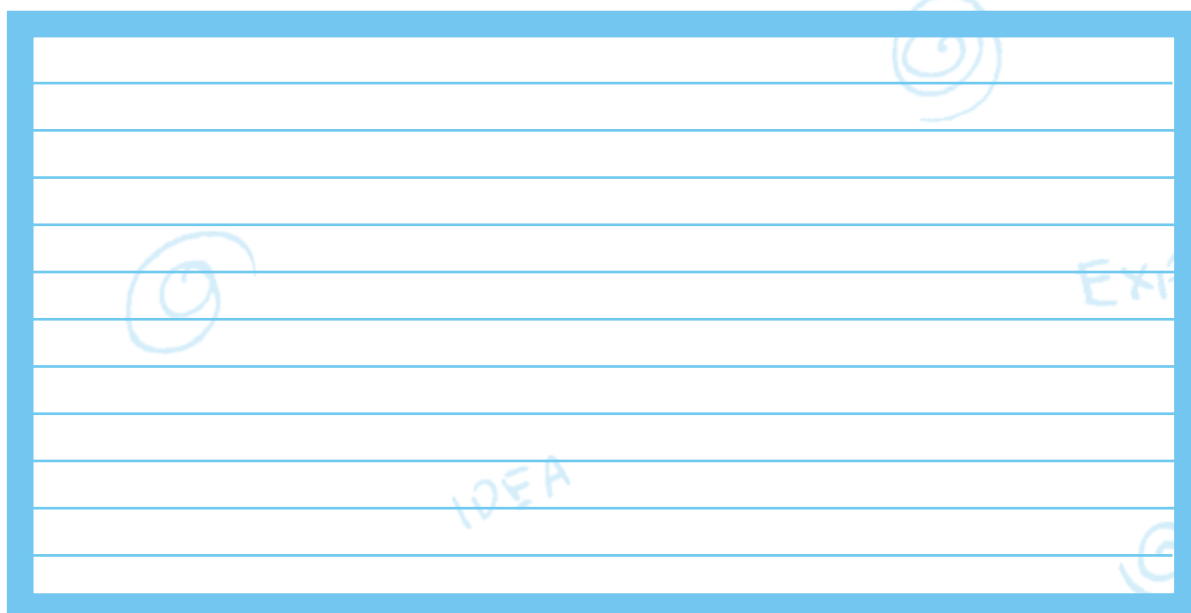
10. Schimburi artistice interculturale

Sarcina 1

Obiectiv: Deschiderea către diversitatea culturală ca sursă de inspirație creativă

Format: Paragraf scurt (aproximativ 5 propoziții)

Instrucțiuni: Ce culturi sau elemente ale culturii (de exemplu, culori, muzică, modele) te inspiră? De unde le cunoști și de ce sunt interesante pentru tine?



Sarcina 2

Obiectiv: Reflecție asupra rolului artei în demontarea stereotipurilor

Format: Opinie personală + exemplu

Instrucțiuni: Crezi că arta poate ajuta oamenii să înțeleagă mai bine alte culturi?

Dă un exemplu (dintr-un film, o expoziție sau un eveniment) care te-a ajutat să realizezi ceva nou.

Sarcina 3

Obiectiv: Gândește-te cum să prezinți propria cultură altora

Format: Descrierea proiectului artistic

Instrucțiuni: Imaginează-ți că crezi o operă de artă despre propria cultură.

Ce ai arăta? Ce culori, simboluri sau emoții ai folosi?



Check it out...

L'AIR Arts Residency Program

Sarcina 4

Obiectiv: Înțelegerea modului în care arta poate aduce împreună lumi diferite

Format: Listă sau hartă mentală

Instrucțiuni: Scrie sau desenează 3-5 moduri în care arta poate construi înțelegerea interculturală (de exemplu, ateliere comune, colaje mixte, spectacole de dans).



FAPT INTERESANT

Schimbările artistice interculturale, cum ar fi cele legate de comerțul cu Manila Galleon, au dus la crearea de opere de artă care îmbină elemente ale diverselor tradiții, promovând înțelegerea și respectul reciproc.

Sarcina 5

Obiectiv: Experimentează o nouă experiență culturală

Format: Descriere scurtă (4-5 propoziții)

Instrucțiuni: Ce ai văzut, auzit sau experimentat astăzi care provine dintr-o cultură diferită? Ce a fost nou, surprinzător sau inspirator la aceasta?

Sarcina 6

Obiectiv: Observă diferențele și asemănările în creativitatea interculturală

Format: Compară cele două coloane („Alții” / „Eu”)

Instrucțiuni: Alege o persoană din atelier și comparați lucrările voastre de artă:

Ce a fost similar? (de exemplu, subiect, stil)

Ce a fost diferit? (de exemplu, culori, tehnici)

Ce ați învățat din asta?

Sarcina 7

Obiectiv: Gândește-te la sentimentul de a împărtăși contextul tău cultural

Format: Mini-eseu (5–6 propoziții)

Instrucțiuni: Cum te-ai simțit când ai vorbit despre cultura ta sau ai exprimat-o prin artă? Te-ai simțit mândru, nesigur, curios?



Sarcina 8

Obiectiv: Folosește învățarea interculturală în acțiuni viitoare

Format: Declarație de 2–3 puncte

Instrucțiuni: Ce vrei să reții din schimbul intercultural de astăzi? Cum vei folosi această inspirație în viața sau în munca ta creativă?



11. Artă senzorială și Materiale accesibile

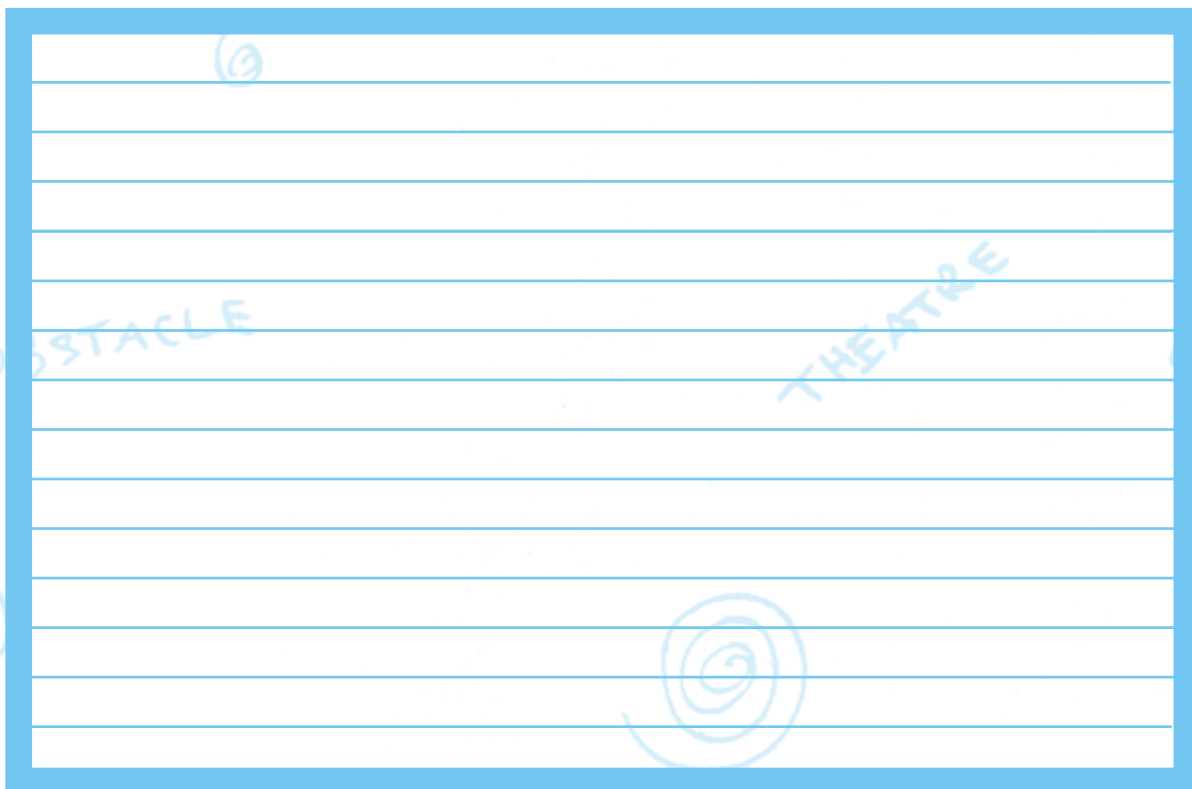
Sarcina 1

Obiectiv: Gândește-te la sensul pe care îl dai tu personal cuvântului „comunitate”

Format: Descriere scurtă (4–6 propoziții)

Instrucțiuni: Scrie ce înseamnă pentru tine cuvântul „comunitate”. Îți amintește mai mult de familie, un grup de prieteni, cartierul tău, clasa ta sau țara ta?

Ce sentimente asociezi cu apartenența la o comunitate?



Sarcina 2

Obiectiv: Identifică posibilele roluri pe care ți le poți asuma într-un grup artistic

Format: Listă + reflecție

Instrucțiuni: Enumeră 3 roluri pe care le-ai putea juca într-un grup artistic (de exemplu, generator de idei, organizator, susținător). Gândește-te la rolul care ți se potrivește cel mai bine încercă să înțelegi de ce.

Sarcina 3

Obiectiv: Recunoaște avantajele creativității în grup

Format: Listă cu puncte

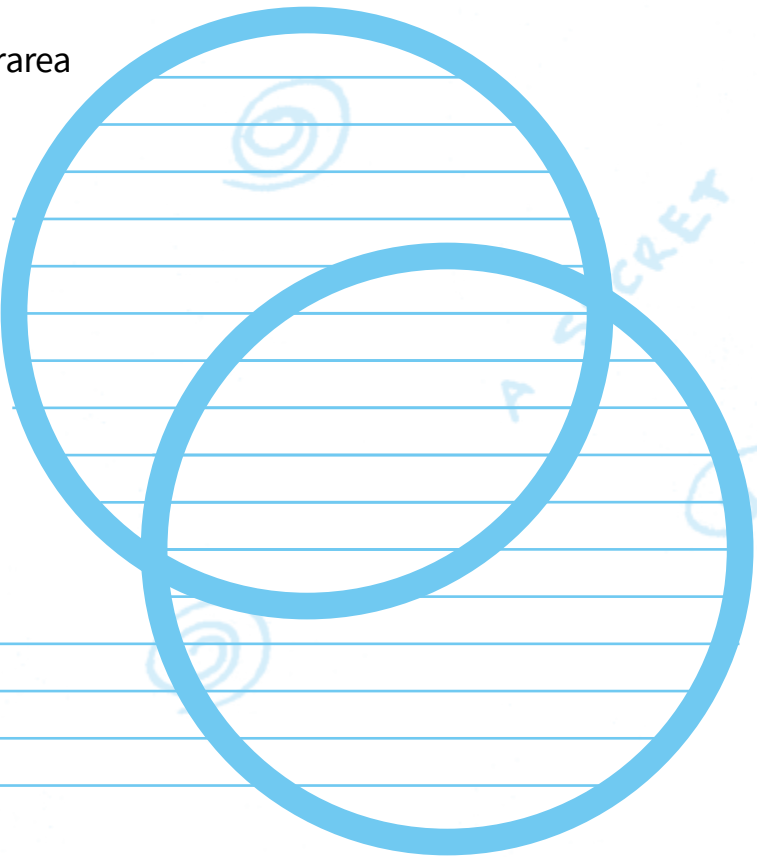
Instrucțiuni: Scrie 5 beneficii pe care le poți avea în momentele în care creezi artă împreună cu alții. Gândește-te nu doar la produsul final, ci și la proces.

Sarcina 4

Obiectiv: Pregătește-te pentru colaborarea cu membri diverși ai grupului

Format: Mini plan de acțiune

Instrucțiuni: Imaginează-ți că cineva din grupul tău este foarte dominant, ceea ce îți face dificilă împărtășirea ideilor tale. Cum poți lucra cu această persoană astfel încât să te simți auzit, dar, în același timp, să eviți conflictele?



Sarcina 5

Obiectiv: Evaluează cum a decurs în practică colaborarea în grup

Format: Reflecție scurtă (4-5 propoziții)

Instrucțiuni: Descrie cum a arătat cooperarea în grupul vostru.

T-ai simțit ca făcând parte dintr-o echipă? Ce te-a ajutat să lucrezi bine împreună cu ceilalți? Ce ar putea fi îmbunătățit?



Check it out...
Sensory-Friendly
Craft Projects for Kids

Sarcina 6

Obiectiv: Devino conștient de contribuția ta la lucrul în grup

Format: Autoevaluare cu puncte

Instrucțiuni: Enumeră 2 lucruri pe care le-ai adus grupului (de exemplu, o idee specifică, cuvinte încurajatoare, angajament față de sarcină).

Ce crezi că ar fi diferit dacă nu ai fi acolo?

Sarcina 7

Obiectiv: Încearcă să conștientizezi cu adevărat care este puterea artei în construirea comunității

Format: Rezumat scurt

Instrucțiuni: Dîn timpul muncii creative comune, ai simțit un sentiment mai puternic de apartenență la o comunitate?

Cu cine te-ai simțit cel mai bine conectat și de ce?

Sarcina 8

Obiectiv: Proiectează o nouă inițiativă artistică pentru a consolida grupul

Format: Descrierea ideii

Instrucțiuni: Vino cu un proiect artistic care ar putea apropia grupul (de exemplu, pictură murală, expoziție comună, teatru de umbre).

Scrie care ar fi implicațiile acelu proiect și cine ar putea participa.

FAPT INTERESANT

Utilizarea materialelor prietenoase din punct de vedere senzorial, cum ar fi creioanele de ceară sau foarfecele adaptive, face arta mai accesibilă persoanelor cu nevoi și abilități diferite.



12. Ateliere de promovare prin artă

Sarcina 1

Obiectiv: Gândește-te la emoțiile legate de împărtășirea operei tale de artă celorlalți

Format: Notă scurtă (aproximativ 4 propoziții)

Instrucțiuni: Ce simți când te gândești că alții îți văd opera de artă?

Ce este dificil pentru tine când știi că opera ta de artă este văzută de alții și ce îți oferă satisfacție?

FAPT INTERESANT

Atelierele de artă, ca formă de promovare, le oferă participanților puterea de a exprima problemele sociale importante prin artă, implicând comunitățile în dialog și în eforturi de schimbare.

Sarcina 2

Obiectiv: Clarifică mesajul sau sentimentul pe care vrei să-l împărtășești prin intermediul lucrării tale

Format: 2-3 propoziții despre intenția ta

Instrucțiuni: Gândește-te la ce vrei ca spectatorii să simtă, să vadă sau să înțeleagă atunci când privesc munca ta. Scrie 2-3 propoziții care exprimă acest lucru.

Sarcina 3

Obiectiv: Planifică ce vei spune despre munca ta

Format: Plan de prezentare scurt (2-3 propoziții)

Instrucțiuni: Scrie o scurtă afirmație pe care ai putea-o spune la o expoziție sau o prezentare despre munca ta.

Ce vei spune mai întâi?



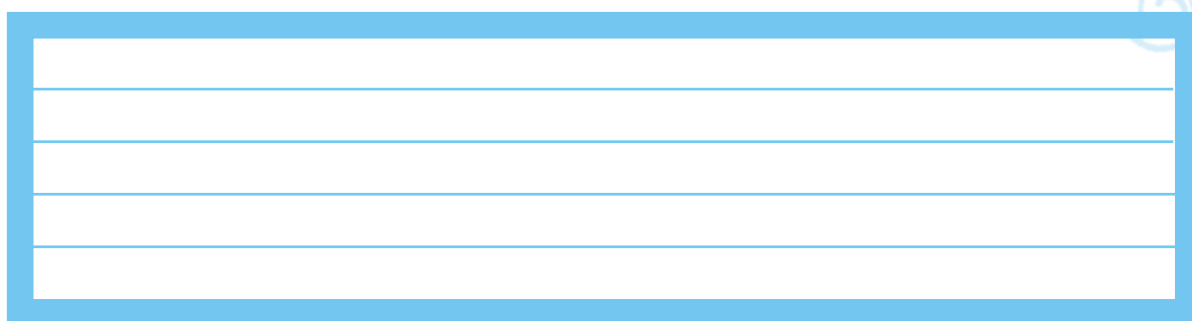
Sarcina 4

Obiectiv: Reamintește-ți feedback-ul pozitiv pentru a-ți spori încrederea în sine

Format: Notează o experiență pozitivă

Instrucțiuni: Reamintește-ți de un moment în care cineva a apreciat ceva creativ pe care l-ai făcut.

Ce a fost? Cum te-a făcut să te simți? Ce ți-a oferit?





Sarcina 5

Obiectiv: Fă un rezumat care să conțină sentimentele pe care le-ai simțit după ce ai împărtășit lucrarea cu ceilalți

Format: Scurtă reflecție (aproximativ 5 propoziții)

Instrucțiuni: Cum v-ai simțit prezentând lucrarea? Care a fost cea mai grea parte? Ce anume ți-a adus cea mai mare bucurie sau satisfacție?

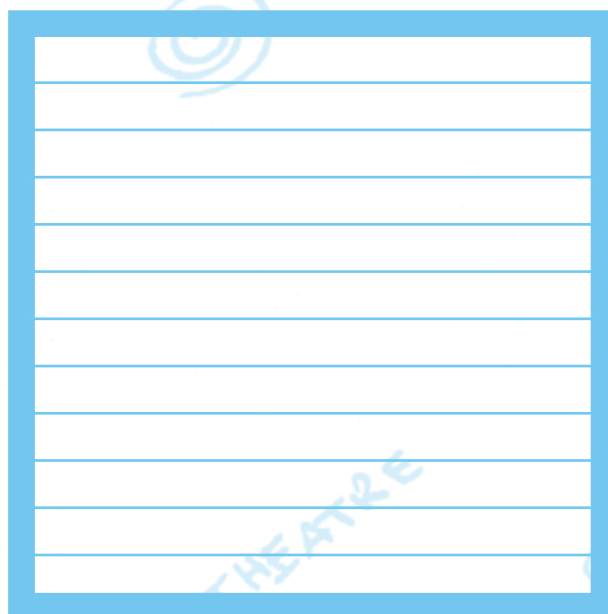
Sarcina 6

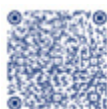
Obiectiv: Înregistrează sau notează acel feedback de neuitat

Format: Citat + reflecție

Instrucțiuni: Scrie o propoziție pe care cineva a spus-o despre munca ta și pe care ți-o amintești imediat.

Ce înseamnă pentru tine?





Check it out...

Art as Advocate – Saint Louis
Art Museum

Sarcina 7

Obiectiv: Gândește-te la importanța evenimentelor artistice comune

Format: Paragraf rezumat

Instrucțiuni: De ce este important să sărbătorim împreună (de exemplu, expoziție, spectacol, concert)?

Ce i se oferă grupului? Ce ți se oferă ție personal?

Sarcina 8

Obiectiv: Preia și folosește noile perspective în practica creativă viitoare

Format: Enumeră 3 lucruri de impact

Instrucțiuni: Scrie 3 lucruri pe care dorești să le iei din această experiență în viitoarea ta călătorie creativă.

Acestea ar putea fi abilități, gânduri, sentimente sau obiceiuri.

13. Cercuri de împărtășire a abilităților și Mentorat

FAPT INTERESANT

Programele de mentorat artistic, cum ar fi cele conduse de Art Mentorship Society, sprijină dezvoltarea abilităților și construirea comunității prin cunoștințe și experiență comune.

Sarcina 1

Obiectiv: Identifică și denumește propriile abilități

Format: Prezentare individuală

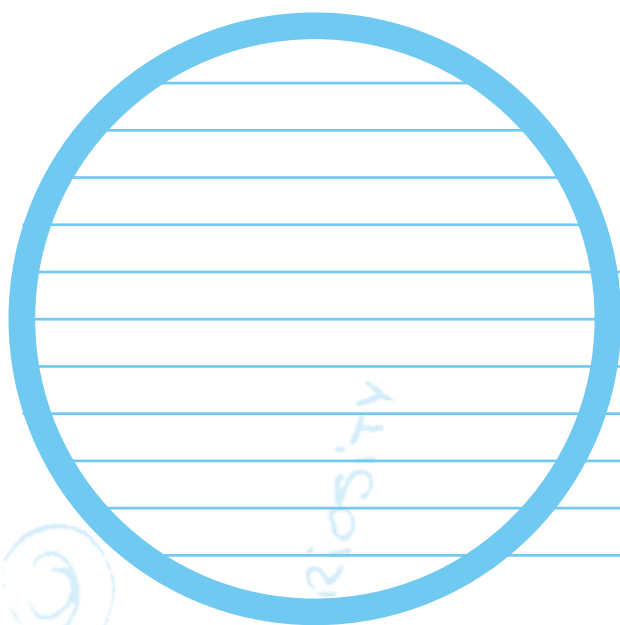
Instrucțiuni: Pregătește o prezentare de 3 minute despre o abilitate artistică pe care o ai.

Sarcina 2

Obiectiv: Împărtășește cunoștințe ca „expert”

Format: Stații tematice rotative

Instrucțiuni: Pregătește un mini-atelier (5 minute) și demonstrează o tehnică participanților selectați.



Check it out...

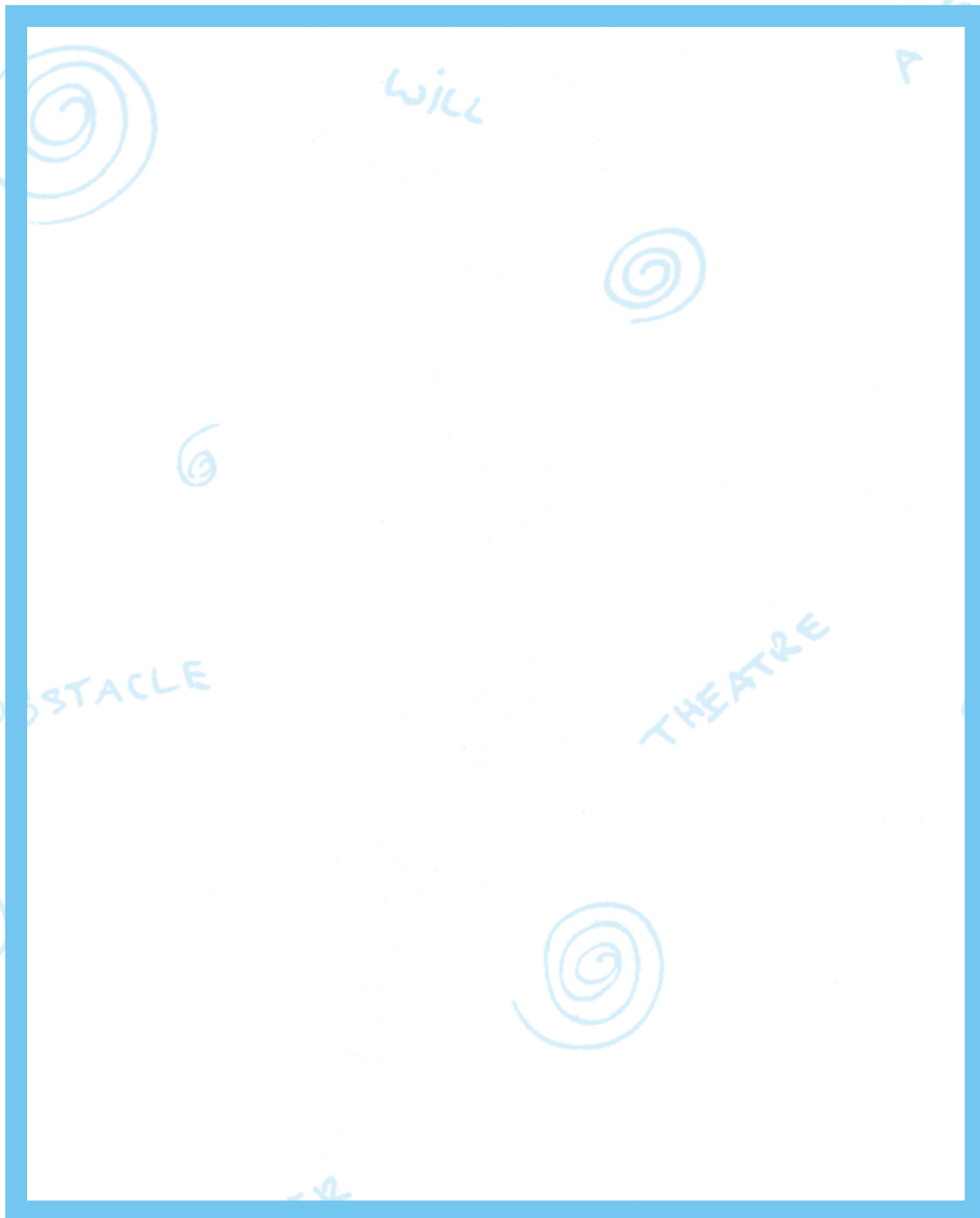
Youth Peer Mentors – The Union
For Contemporary Art

Sarcina 3

Obiectiv: Vizualizează potențialul întregului grup

Format: Lucru în colaborare

Instrucțiuni: Creează o hartă în care fiecare își notează abilitățile și interesele.



Sarcina 4

Obiectiv: Exersează rolul de mentor

Format: Lucru în perechi

Instrucțiuni: Învată-l pe partenerul tău o tehnică aleasă în 15 minute.

Sarcina 5

Obiectiv: Dezvoltă abilitățile de a oferi feedback constructiv

Format: Lucru în grupuri de trei

Instrucțiuni: După fiecare prezentare, oferă feedback folosind formula: ce a funcționat + ce poate fi îmbunătățit.

Sarcina 6

Obiectiv: Învăță de la alții

Format: Tandemuri

Instrucțiuni: Învăță tu însuși un lucru de la partenerul tău și învață-l pe partenerul tău altceva.

[illegible]

Sarcina 7

Obiectiv: Reflecție asupra procesului de învățare

Format: Cerc de discuții în grup

Instrucțiuni: Răspuns: Ce am învățat? Ce m-a surprins?

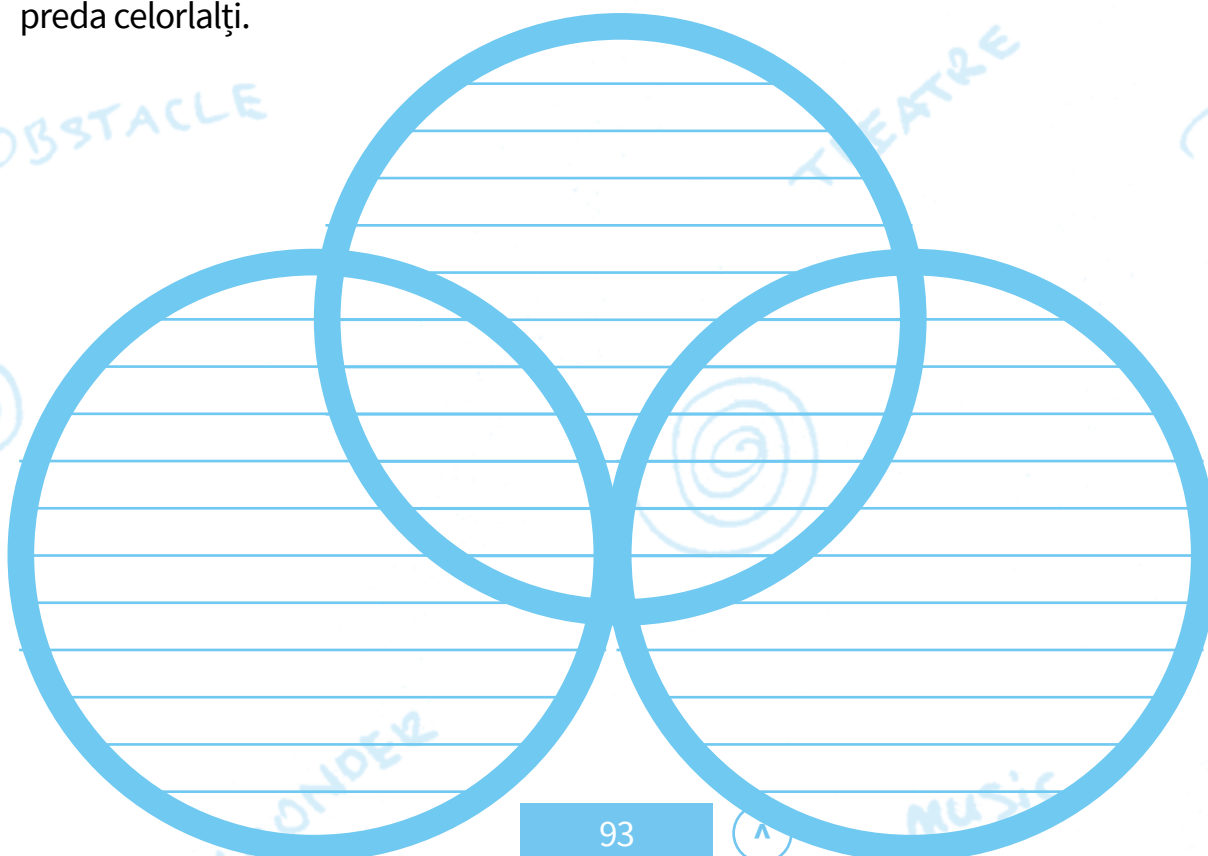


Sarcina 8

Obiectiv: Organizează-ți cunoștințele și pregătește-te să le împărtășești mai departe

Format: Lucru individual

Instrucțiuni: Creează un mini-portofoliu care să enumere 3 lucruri pe care le poți preda celorlalți.



14. Exerciții de artă de grup bazate pe empatie

Sarcina 1

Obiectiv: Împărtășește o experiență emoțională

Format: Lucrează în perechi

Instrucțiuni: Spune-i partenerului o poveste care a schimbat ceva în interiorul tău.

Sarcina 2

Obiectiv: Exprimă empatia prin artă

Format: Lucru individual sau în perechi

Instrucțiuni: Creează o operă de artă inspirată de povestea pe care ai auzit-o.



FAPT INTERESANT

Exercițiile artistice bazate pe empatie îi ajută pe participanți să dezvolte compasiunea și să construiască relații mai profunde prin co-crearea și interpretarea operelor de artă.

FAPT INTERESANT

Exercițiile artistice bazate pe empatie îi ajută pe participanți să dezvolte compasiunea și să construiască relații mai profunde prin co-crearea și interpretarea operelor de artă.

Sarcina 3

Obiectiv: Prezentare comună și discuții
despre lucrările de artă

Format: Expoziție de grup

Instrucțiuni: Prezintă opera de artă și împărtășește reflecția asupra ei.

Sarcina 4

Obiectiv: Exersează ascultarea atentă

Format: Exercițiu de comunicare

Instrucțiuni: Ascultă cealaltă persoană timp de 3 minute fără a întrerupe, apoi rezumă ceea ce ai înțeles.

[illegible]

Check it out...

40 Empathy Activities & Worksheets

Sarcina 5

Obiectiv: Creează o operă de artă comună bazată pe diferite povești

Format: Grupuri de 4

Instrucțiuni: După ce ai ascultat poveștile tuturor, creează un colaj de grup care să încorporeze elemente din fiecare poveste.



Sarcina 6

Obiectiv: Exprimă emoțiile celorlalți

Format: Mini-performanță

Instrucțiuni: Interpretează povestea unui coleg, concentrându-te asupra emoțiilor implicate (cu respect).

Sarcina 7

Obiectiv: Vizualizează emoțiile

Format: Desen sau pictură

Instrucțiuni: Creează o imagine abstractă care să reprezinte emoțiile din povestea pe care ai auzit-o.

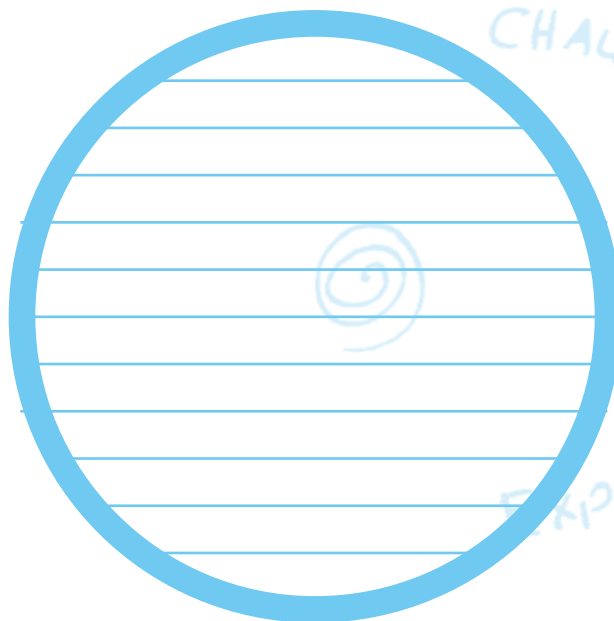


Sarcina 8

Obiectiv: Încheie procesul într-un spirit de apreciere

Format: Cerc de grup

Instrucțiuni: Spune unei persoane din grup pentru ce anume ești recunoscător astăzi.



15. Ateliere de artă digitală și Competențe Media

Sarcina 1

Obiectiv: Familiarizarea cu tehnologia

Format: Exercițiu folosind un program (de exemplu, Canva, CapCut)

Instrucțiuni: Creează un proiect grafic simplu urmând un tutorial.

Sarcina 2

Obiectiv: Reflecție asupra modului în care ne prezentăm online

Format: Lucru individual

Instrucțiuni: Proiectează o grafică care să te reprezinte pe rețelele de socializare.



Sarcina 3

Obiectiv: Conectarea artei digitale cu temele sociale

Format: Lucru individual sau în perechi

Instrucțiuni: Realizează un poster de conștientizare socială folosind un program de design grafic.

Sarcina 4

Obiectiv: Dezvoltarea abilităților de creare de conținut video

Format: Videoclip scurt (până la 30 de secunde)

Instrucțiuni: Înregistrează un videoclip cu un mesaj social sau motivațional.

Sarcina 5

Obiectiv: Utilizarea creativă a materialelor disponibile

Format: Lucrul cu media predefinite

Instrucțiuni: Creează o nouă operă de artă prin remixarea fragmentelor de fotografii, sunete sau videoclipuri.



Sarcina 6

Obiectiv: Reflecție asupra responsabilității digitale

Format: Discuție + sarcină

Instrucțiuni: Proiectează un poster care promovează reguli etice pentru publicarea de conținut online.



Check it out...

Teaching Media Literacy through
Digital Art | Digital for Life
(Video)

Sarcina 7

Obiectiv: Învățarea modului de a face prezentări ale lucrărilor într-un spațiu virtual

Format: Galerie online

Instrucțiuni: Încarcă lucrările într-o galerie digitală de grup (de exemplu, Padlet, blog, rețele sociale).

Sarcina 8

Obiectiv: Rezumarea procesului creativ

Format: Înregistrare video scurtă

Instrucțiuni: Înregistrează un videoclip de 1 minut în care să prezinți ceea ce ai învățat.



FAPT INTERESANT

Atelierele de artă digitală și alfabetizare media îi învață pe participanți gândirea critică și abilitățile creative în lumea digitală, esențiale în era informațională de astăzi.



Organizații partenere

Romania - Asociația Culturală Atelierul European de Artă

Într-o lume dominată de rețelele sociale și dezinformarea, Asociația Culturală Atelierul European de Artă își propune să fie busola care ghidează tinerii către activități artistice, interactive, veridice și de înaltă calitate. Ne desfășurăm activitățile în centre de plasament, apartamente sociale și licee, unde propunem proiecte culturale care răspund nevoilor tinerilor. Când vorbim despre artă, organizația noastră se concentrează în principal pe două forme de artă: producția de filme și dansul. Aceste activități provin din experiența și pasiunea membrilor pentru aceste tipuri de artă.

Un obiectiv al asociației este promovarea incluziunii. „Vrem să aducem împreună tineri din licee și din apartamente sociale, să lucreze împreună, să se împrietească. Vrem să creăm o societate mai bună, mai incluzivă, fără prejudecăți și discriminare. Valorile pe care le promovăm prin activitățile noastre sunt egalitatea, incluziunea, prietenia, toleranța, arta.

Asociația Culturală Atelierul European de Artă este o organizație care își încurajează membrii să propună acțiuni, să se implice în societate. Majoritatea voluntarilor au vârste cuprinse între 16 și 35 de ani. În cadrul întâlnirilor, asociația promovează participarea activă și implicarea. Dacă unul dintre voluntari propune o idee, întreaga echipă este acolo pentru a-l sprijini, atâta timp cât aceasta contribuie la îmbunătățirea lumii în care trăim. Asociația promovează comunicarea deschisă, schimbul de cunoștințe, învățarea de noi competențe (din formare sau unii de la alții), învățarea pe tot parcursul vieții, reflecția și o atitudine proactivă.

Vrei să te conectezi?

- Felix +40 723 671 204
- atelieruleuropean@gmail.com
- <http://normalitate.ro>
- www.facebook.com/atelieruleuropean
- www.instagram.com/atelierul.european
- www.youtube.com/c/AtelierulEuropeandeArta

Spain - ASSOCIACIO GLOBERS

Globers promovează conceptele de dezvoltare, incluziune și importanța voluntariatului, solidarității și toleranței pentru a favoriza coeziunea socială și cooperarea între diferitele țări ale UE. Instituția se concentrează pe dezvoltarea capacităților instituționale pentru indivizi și instituții prin programe de formare, conferințe, ateliere, precum și prin crearea de alianțe cu alte instituții regionale și internaționale.

Misiunea noastră: să impulsăm îmbunătățiri în societate prin educarea, inspirarea și mobilizarea tinerilor pentru a-și face auzită vocea, creând în același timp schimbări reale prin voluntariat, educație non-formală și cetățenie activă.

Viziunea noastră: să modelăm un viitor nou prin eliberarea, recunoașterea și utilizarea întregului potențial al tinerilor.

Activitățile noastre se adresează în principal tinerilor cu vârste cuprinse între 13 și 30 de ani din zone rurale/izolate, care se confruntă cu situații geografice dificile, dificultăți sociale, economice și educaționale.

Egalitatea, incluziunea și diversitatea sunt valorile fundamentale care stau la baza activității noastre.

Vrei să te conectezi?

- Nazareth +34 645 420 128
- globers@globers.net
- www.globers.net
- www.facebook.com/globers.net
- www.instagram.com/we_are_globers
- www.youtube.com/@Globers

Poland - Wałbrzych's Youth Association

Wałbrzyskie Stowarzyszenie Młodzieży (WSM) este o organizație condusă de tineri, înființată în 2006 pentru a încuraja tinerii să fie activi și conștienți de mediul înconjurător. WSM este compusă din tineri și lucrători cu experiență în domeniul tineretului, care se angajează să promoveze dezvoltarea, ambițiile, obiectivele și provocările tinerilor. Misiunea organizației este de a face viața tinerilor mai semnificativă, mai durabilă și mai conștientă, prin promovarea și sprijinirea voluntarilor, organizarea de activități de agrement pentru tineri, dezvoltarea abilităților lor antreprenoriale și sensibilizarea cu privire la importanța unui stil de viață durabil. Activitățile WSM variază de la concerte, evenimente caritabile, traininguri, tabere și campanii sociale până la traininguri internaționale și schimburi de tineri. În plus, organizația colaborează cu școli, administrații locale, sectorul de afaceri și alte organizații non-profit din Polonia. WSM își propune să descopere ce este mai bun în tineri și să prezinte acest lucru unui public mai larg.

Vrei să te conectezi?

- Łukasz +48 600 385 690
- office@wuesem.org
- www.wuesem.org
- www.facebook.com/wuesem
- www.instagram.com/wu.es.em
- www.youtube.com/@YouthWalbrzychWSM





Această publicație a fost creată ca unul dintre produsele proiectului: **Youth Bridges through Art**, realizat de parteneri din România (Asociația Culturală Atelierul European de Artă!), Spania (Globers) și Polonia (Wałbrzyskie Stowarzyszenie Młodzieży).

Aflați mai multe despre parteneri și activitățile proiectului în carte sau vizitați:

www.youthbridges.eu

Vedeți alte versiuni lingvistice (română, spaniolă, poloneză) pe:

www.youthbridges.eu/workbook-for-youth/



Co-funded by
the European Union

Cofinanțat de Uniunea Europeană. Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi trase la răspundere pentru nicio utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.