

Výtvarné tvoření
jinak

LASKAVYLEADERSHIP.CZ

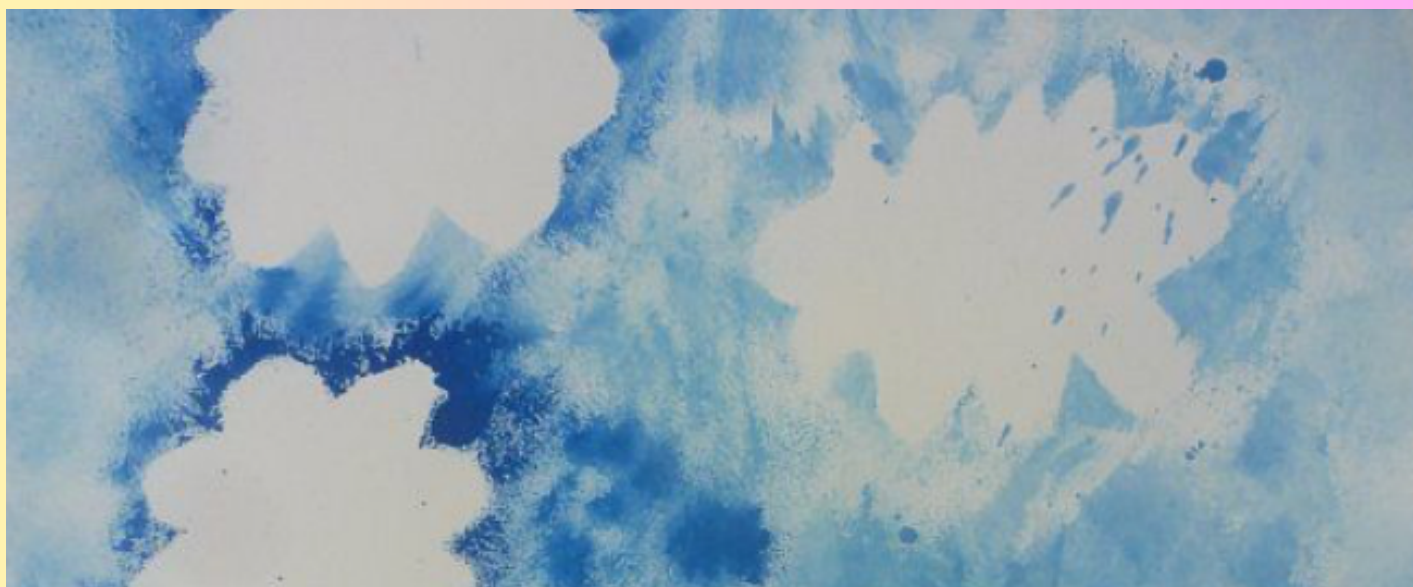
ARTETERAPEUTICKÉ TVOŘENÍ

Arteterapie mj. využívá výtvarnou tvorbu k podpoře zdraví, seberozvoje a růstu a v této rovině se jí může inspirovat každý. Výtvarný projev slouží k sebepoznání, k uvolnění vnitřního napětí, ke zklidnění, k pozitivní motivaci, potažmo i ke komunikaci – sám se sebou i s druhými. Zaměřujeme se v ní více na proces, než na výsledek, což může být pro děti zatížené celoročním školním známkováním úlevné.

Jaké arteterapeutické projekty můžeme vyzkoušet s našimi dětmi o prázdninách a podpořit tak náš vztah?

I. Inspirace přírodou – mraky a obloha

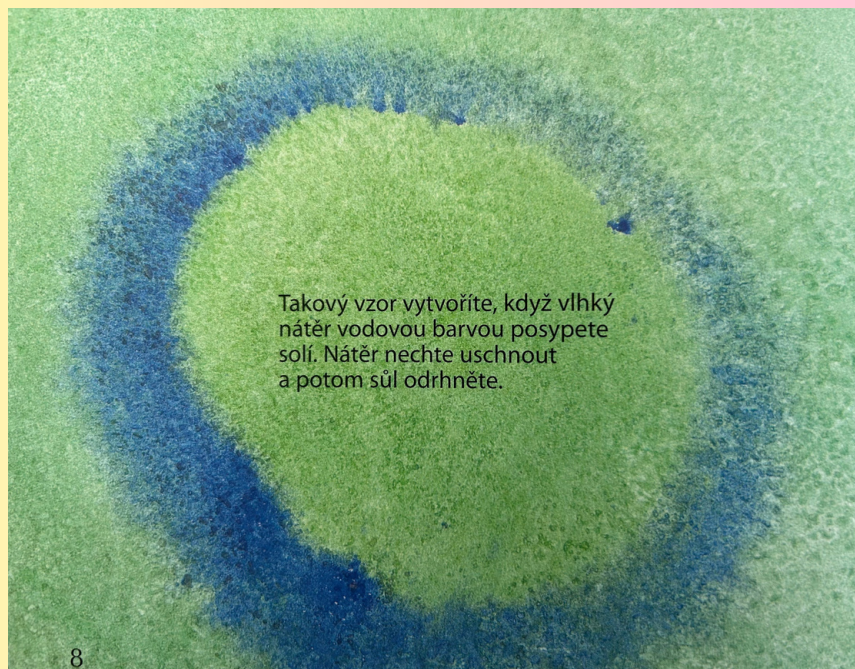
Společně se na oblohu můžeme podívat a společně ji přenést na papír. Posadíme se vedle sebe a šátkem si spojíme ruce – u jednoho z nás možná bude kreslit ruka, která běžně nekreslí. Každý si vezmeme pastelku či štětec s barvou oblohy, ale jiný odstín. Společně přeneseme nějaký vjem z pohledu na oblohu na papír. Abychom mohli kreslit společně, chvíli obě ruce vede jeden a chvíli druhý. Navzájem si předáváme vedení, podporujeme sdílení a důvěru v druhého a proces.



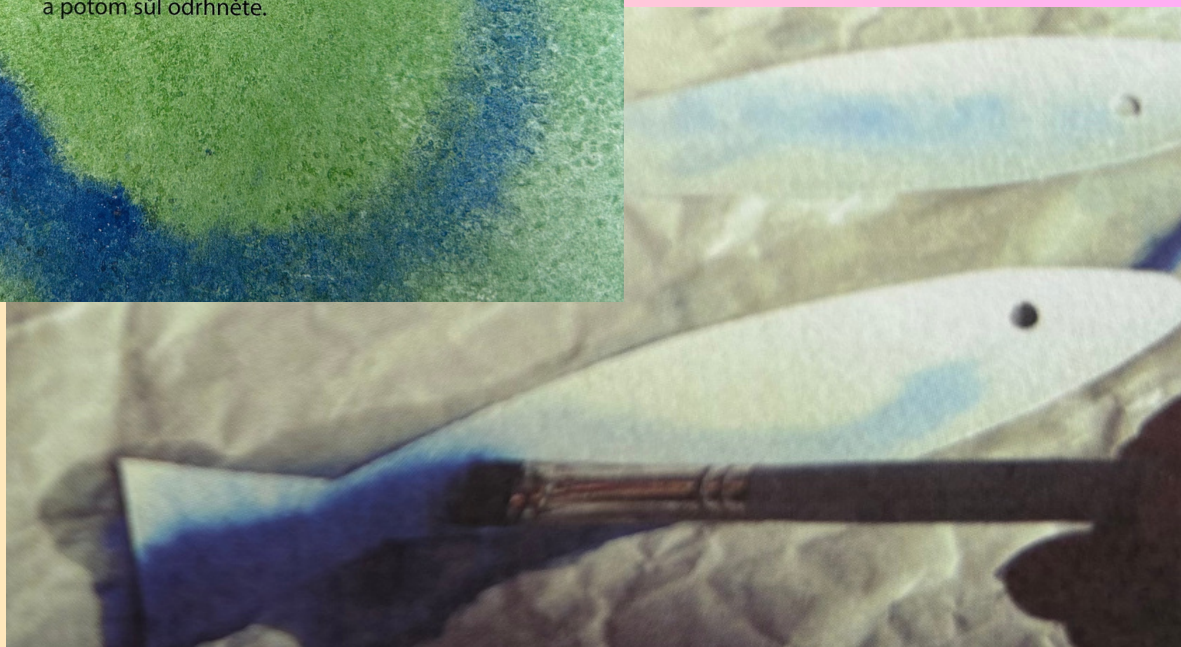
II. Nemusíme kreslit pouze na papír. V létě se výborně hodí vytvořit nějaký land art – ve volné přírodě, na zahradě, na pláži.



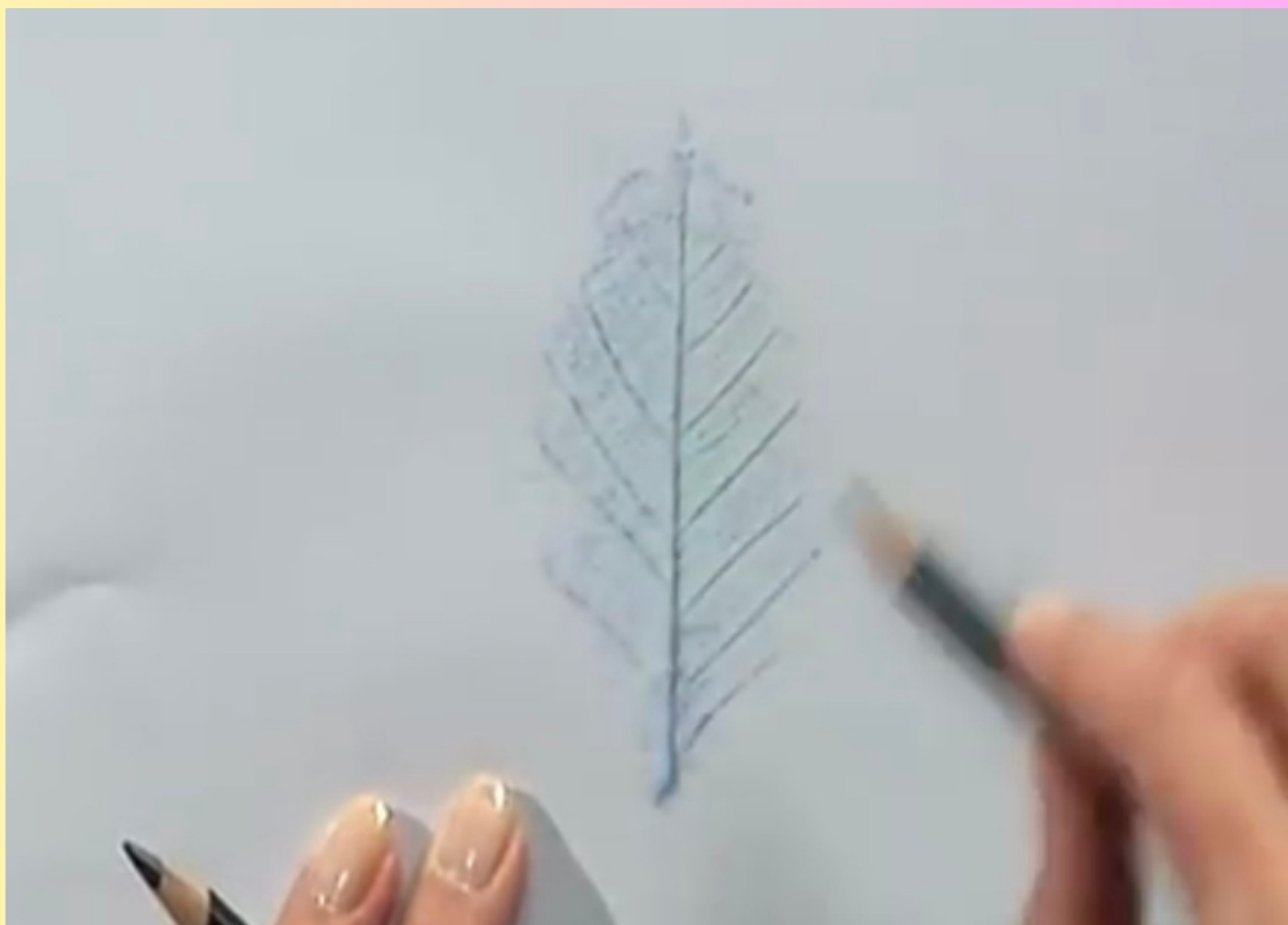
III. Spousta materiálu, který nám léto nabízí, leží kolem nás. Mořská voda nám může udělat zajímavé efekty na papíře – zkuste papír namočit do vody a pak ho (zatížený, aby zůstal rovný) nechat uschnout. Potom na něj začněte kreslit vodovými barvami. Nebo pomalujte celý papír vodovými barvami a až zaschne, štětcem namočeným do mořské vody začněte kreslit různé obrazce. Co vznikne? Co si pod tím umíte představit? Podobný efekt nám mohou udělat i větší plochy – místo štětce do mořské vody namočíme třeba vatový tampon nebo houbičku a část používáme jako tiskátko. Takové obrázky se mohou stát i skvělým základem pro další výtvarnou práci – např. pro koláž – můžeme na obraz dolepit mušle, které jsme z moře vylovili, nebo ho dozdobit okvětními lístky květin či čímkoliv jiným, co nás napadne. Nejedete k moři? Obrázek pomalovaný vodovými barvami ještě mokrý posypejte troškou soli. Výsledný efekt Vás překvapí!



8



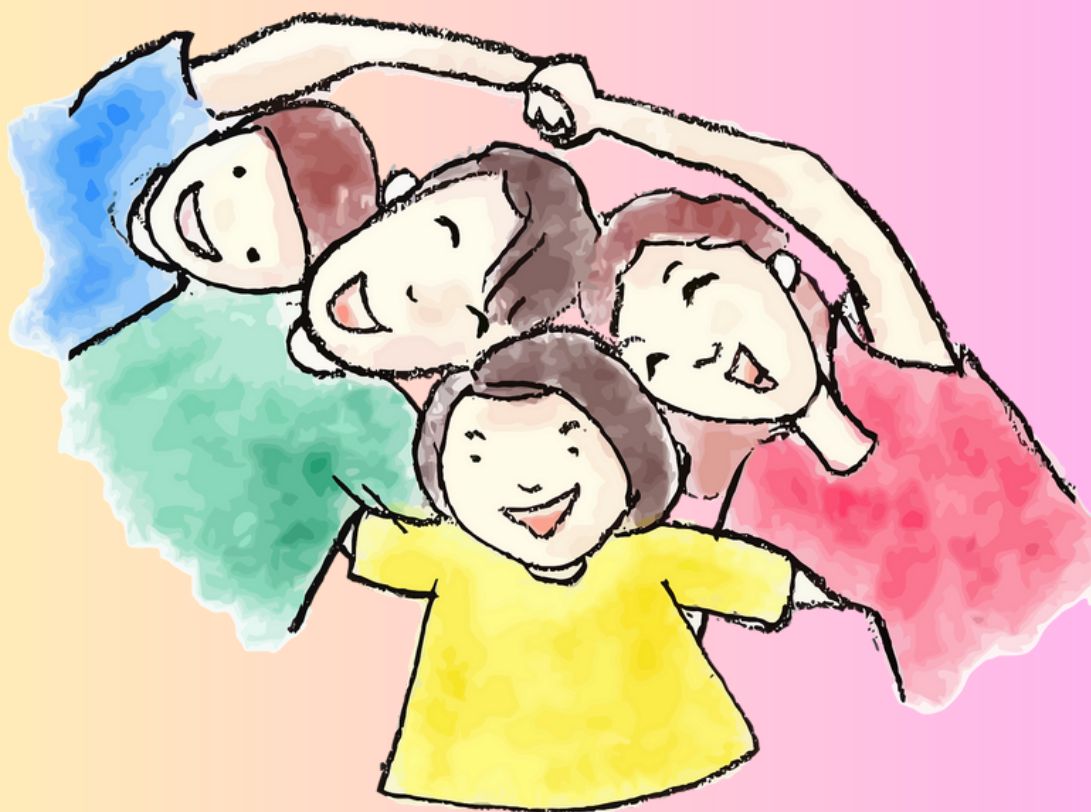
IV. Letní plody, květy, listy – to vše má nádhernou strukturu, která stojí za prozkoumání. Jak si ji uchovat v paměti? Můžeme ji obtisknout na papír a tím si ji i lépe vtiskneme do paměti. Nebo ji přeneseme na papír metodou frotáže – přírodninu se strukturou dáme pod papír a tužkou nebo voskovkou přejíždíme po papíře. Struktura pod papírem se nám kouzlem přenesla na papír. Výsledek můžeme nebo nemusíme použít k dalšímu tvoření.



V. Jaké další struktury kolem sebe máme? A mohou nás inspirovat k tvorbě? Tak třeba obal od čokolády může dát vzniknou úžasné rybičky. Strukturu získáme, když staniol přiložíme např. na sítku od ovoce a opatrně přejíždíme po celé ploše (opět frotáž). Na ni pak nakreslíme rybu a opatrně ji vystřihneme. Různými fixy docílíme různých metalických odstínů na jejím těle. Výsledek můžeme zafixovat třeba lakem na vlasy. Rybu pak dáme plavat do nějaké krásné připravené mořské koláže.



VI. Jak se i dospělí mohou vrátit do dětských let a významně tak inspirovat své děti? Praváci použijí levou a leváci pravou ruku a namalují obrázek! Kresba bude vypadat nejspíš velmi dětsky, a tak se hodí i dětský námět – co třeba nakreslit takto celou Vaši rodinu? Vhodně zvolený námět je významným dílem úspěchu této aktivity. Proto zvolte takový, který Vás spojí a ne rozdělí.



DŮLEŽITÉ!!! Myslete na to, že cílem všech těchto aktivit je UŽÍT SI TVORBU, SPOLEČNÝ ČAS, VNÍMAT SVÉ POCITY a POZNÁVAT SE. Na výsledku tentokrát opravdu záleží až na posledním místě. UŽIJTE SI TVOŘENÍ!!!