

# TALÁLKOZÁSOKTÓL EGY TÖRTÉNETIG

Metodo Integrato Marchio Patti®  
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



egyéni



1 óra



beltéri / kültéri



festés



művészi  
önkifejezés

## CÉL

- EGYÉNI ALKOTÓMUNKA
- a verbális és nonverbális kommunikáció szabadsága
- nézőpontunk megváltoztatása
- kapcsolódni önmagunkkal és másokkal

## ESZKÖZÖK

- A3 és A4 kartonlapok
- tollak
- vízfesték és tempera
- gumikesztyű (azok számára, akik nem szeretnék összefestékezni a kezüket)
- újságpapír vagy alátét, hogy ne kenjük össze a padlót (ha bent vagyunk)
- olyan ruha, amit nem sajnálunk, ha festékes lesz

## ELŐKÉSZÜLETEK

- készítsd elő a festékeket • háttérzene, ami megfelel a hangulatodnak
- tegyél valamit a padlóra, hogy megóvjuk a festéktől

## BEVEZETÉS

A gyakorlat a színek találkozását, mint metaforát használja az emberi találkozásokra, később továbbfejlődve kreatív elmék találkozásává, amelyek végül egy történetet hoznak létre.



## LÉPÉSEK

1. (10 perc) Válaszd ki a kedvedre való színeket és kezdj el dolgozni a papíron. Anélkül, hogy bármilyen világos ötleted vagy terved lenne, csak kövesd a kezed mozgását. A festés során a színek találkozni fognak egymással és új színeket hoznak létre, egyesítik azokat, illetve merész vagy nem várt formákat alkotnak.

2. (10 perc) Miután befejezted az alkotást, adj időt magadnak, hogy alaposan megfigyeld amit alkottál. Szánj időt a formák és képek kidolgozására, amelyek előtűnnek a képeden,

3. (15 perc) Válassz ki különálló képeket, szimbólumokat az alkotásból, és ezek alapján írd egy rövid történetet egy papírlapra.

4. Majd vedd elő a naplódát és írd le, hogy érezted magad a folyamat során és azt követően.



## KIÉRTÉKELÉS:

- Mit éreztél a gyakorlat egyes részei alatt?
- Hogyan élted meg a találkozást mások kezével és színeivel?
- Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat a kiégés-megelőzésben és az ellenállóképességed erősítésében?



TALÁLKOZÁSOKTÓL EGY TÖRTÉNETIG