



# ARTIVATE

Psychoedukacja oparta na terapii artystycznej w celu wspierania udziału dorosłych z trudnościami w uczeniu się w edukacji dorosłych  
2020-1-FR01-KA204-080200

Praktyczny zestaw działań

ARTIVATE

Strategiczne partnerstwo Erasmus+ na rzecz kształcenia dorosłych 2020-1-FR01-KA204-080200	2
<b>Treść</b>	
Kalendarz przyjaciół	3
Kolory zmysłów	6
Wykorzystanie technologii cyfrowej do terapii sztuką z dorosłymi z trudnościami w uczeniu się	8
Auto - pisanie	12
Uczucia	14
Maski	16
Monolog	18
Zaprzyjaźnij się ze swoim wewnętrznym krytykiem	20
Teatr obrazów	22
Za mną... Jestem twoim instruktorem	25
Dysleks-IKONA	28
Sesja warsztatów malarskich	31
Kreatywna lekcja poezji	34



## Kalendarz przyjaciół

### Czas trwania

Szacowany czas działania wynosi około 4-5 godzin

### Grupa docelowa

Narzędzie będzie wykorzystywane przez nauczycieli i terapeutów zajęciowych dla grup do 10 osób niepełnosprawnych. Grupy te powinny spotykać się regularnie i dlatego uczestnicy powinni się lepiej poznać. W ten sposób mogą wspólnie przygotować grupowy kalendarz.

### Cele nauczania i niektóre zalecenia metodologiczne

Głównym celem tego narzędzia jest zdefiniowanie arteterapii i jej podstawowych zasad. Dodatkowo, wspieranie procesu interwencji arteterapeutycznych w grupie daje jednostkom szansę uwierzenia w siebie poprzez zaangażowanie się w relacje z innymi osobami z podobnego środowiska.

Umiejętność samodzielnego wykonywania zadań kształtuje i rozwija samoocenę. Celem jest zatem również przekonanie uczestników, że pomimo swojej niepełnosprawności, mogą wiele zrobić samodzielnie, jeśli dobiorą odpowiednie narzędzia. Uczestnicy zdobywają nowe, niezależne doświadczenia. Będzie to kolejny krok w kierunku bycia sobą, a dla niektórych ludzi odkrywania, jak bardzo lubią tworzyć.

Wreszcie, narzędzie to ma na celu przyczynienie się do debaty na temat mitów i nieporozumień na temat terapii sztuką, ponieważ rezultatem jest zdolność do pokonywania barier niedoskonałości.

### Wymagane materiały

To narzędzie wymaga następujących materiałów:

Wielkoformatowy papier, na którym można stworzyć kalendarz, taśmę, farby akwarelowe i szerokie pędzle.

### Kontekst

Przekonanie kogoś, że mimo swojej niepełnosprawności, może wiele zrobić sam i wiele osiągnąć w życiu jest nieocenione. Każda osoba może pokonać nowe bariery, jeśli stworzone zostaną odpowiednie warunki i dostępne będą odpowiednie narzędzia. Zdobywanie nowych, niezależnych doświadczeń jest kolejnym krokiem w kierunku zdobycia pewności siebie i odkrycia nowych, kreatywnych możliwości.

Twórczy rozwój wynika z faktu, że człowiek jest otwarty nie tylko na siebie, ale także na innych. Zdolność do współistnienia w grupie wzbogaca osobę i stwarza nowe możliwości zaistnienia społecznego.

Refleksję nad tym zadaniem wprowadzającym do arteterapii można przełożyć na inne aspekty życia. Uczestnicy mogą zyskać przekonanie, że mogą być zadowoleni z nowych doświadczeń i efektu swojej pracy. Co najważniejsze, mogą próbować działać samodzielnie. Pewność siebie pozwoli niektórym uczestnikom odkryć pasję do tworzenia i wyrażania swoich emocji.

### Przygotowanie

Na początek kluczowe jest zebranie grupy razem i ułożenie urodzin jej uczestników. Następnie należy udostępnić przygotowane wcześniej materiały i zachęcić uczestników grupy do skojarzenia ładnych zdjęć/malowanek ze swoimi urodzinami.

### Opis działalności

Jest to narzędzie wprowadzające do arteterapii i integracji grupowej. Zalecane kroki niezbędne do wdrożenia i korzystania z narzędzia są zarówno ogólne dla wszystkich narzędzi, jak i specyficzne dla narzędzia.

Krok 1. Zbierz grupę

Krok 2. Poznaj uczestników tej grupy

Krok 3. Przedstaw im zajęcia z arteterapii

Krok 4. Wspólne przygotowywanie kalendarza

Ponieważ członkowie grupy mają się regularnie widywać, powinni się lepiej poznać, na przykład świętując swoje urodziny. Kalendarz tworzony razem zostanie wykorzystany do zarejestrowania urodzin wszystkich uczestników grupy na ilustrowanym tle. Tematy ilustracji poszczególnych kart kalendarza będą wynikać z wypowiedzi członków grupy. Celem jest odpowiedź na pytanie: Który obraz / widok lubię oglądać? Skojarzenia uczestników zostaną wykorzystane jako ilustracje do ich urodzin.

Uczestnikom należy zaproponować jedną technikę tworzenia kalendarza, tj. pokrycie formularzy taśmą, a następnie wypełnienie ich kolorem za pomocą farb akwarelowych.

Papier wielkoformatowy, na którym powstanie kalendarz, powinien być ułożony w taki sposób, aby było jak najmniej ograniczeń związanych z niepełnosprawnością uczestników zajęć arteterapeutycznych.

Każdy uczestnik wybiera dogodny format i miejsce na swoją ilustrację, przy jednoczesnym poszanowaniu formatu/przestrzeni innych uczestników. Następnie uczestnicy przyklejają taśmą swoje obrazki lub formularze. Subtelność tych ilustracji może budzić w nich lęk, że nie podołają zadaniu. Jeśli jednak zaoferuje się im odpowiednie narzędzie, które nie reaguje zbyt mocno na drżenie dłoni, a absorbuje je, ponieważ wygodniej jest trzymać szerszy pędzel, uczestnicy będą znacznie bardziej zadowoleni z efektu swojej pracy. Ten moment będzie sprzyjał refleksji nad ich zdolnością do samodzielnego wykonania zadania.

### Ocena

Kalendarz przyjaciół wymaga oceny, ponieważ przyczynia się do integracji grupy i niezależnego działania.

Można zadać następujące pytania:

- Czy wybierając odpowiedni format i miejsce na ilustrację, zostawiłeś trochę miejsca dla innych uczestników grupy?
- Jak często jesteś zadowolony z efektów swojej pracy?
- Czy jesteś w stanie wykonać zadania, które zaczynasz?
- Czy odkryłeś swoją pasję do tworzenia?

### Przydatne zasoby

Czas na kreatywność. Warsztaty arteterapii jako metoda pracy z osobami zagrożonymi wykluczeniem społecznym

[https://www.cal.org.pl/wp-content/uploads/2013/05/8\\_czas\\_na\\_tw%C3%B3rczo%C5%9B%C4%87\\_autor.pdf](https://www.cal.org.pl/wp-content/uploads/2013/05/8_czas_na_tw%C3%B3rczo%C5%9B%C4%87_autor.pdf)

Terapia sztuką. Scenariusze lekcji

<https://zpe.gov.pl/a/arteterapia-scenariusze-zajec/DhFVqyTjb>

Jak tworzyć warsztaty arteterapii? Tworzenie warsztatów krok po kroku

<https://sensarte.pl/wp-content/uploads/2020/05/KOMPENDIUM-WIEDZY-TWORZENIE-WARSZTATOW.pdf>

Terapia sztuką. Scenariusze lekcji

Strategiczne partnerstwo Erasmus+ na rzecz kształcenia dorosłych  
2020-1-FR01-KA204-080200

[https://static.scholaris.pl/109/20160912\\_57d6861d40d77/Arteria\\_krotka\\_wersja.pdf](https://static.scholaris.pl/109/20160912_57d6861d40d77/Arteria_krotka_wersja.pdf)

Warsztaty artystyczne z wykorzystaniem elementów arteterapii

[https://profesor.pl/mat/pd9/pd9\\_e\\_lagiewska\\_20110110.pdf](https://profesor.pl/mat/pd9/pd9_e_lagiewska_20110110.pdf)

ARTIVATE



## Kolory zmysłów

### Czas trwania

Szacowany czas użytkowania tego narzędzia wynosi około 4-5 godzin.

### Grupa docelowa

Z narzędzia mogą korzystać nauczyciele, wychowawcy i trenerzy. Przeznaczony jest dla grup do 10 osób. Uczestnicy poznają nawzajem swoje zmysły, w ten sposób lepiej się poznając. Jednocześnie, dzięki arteterapii, uczestnicy w kolorowy sposób będą pobudzać swoje zmysły.

### Cele nauczania i niektóre zalecenia metodologiczne

Głównym celem tego narzędzia jest rozwijanie kompetencji w zakresie określania etapów arteterapii, wyjaśniania procesu arteterapii oraz wspierania interwencji arteterapeutycznych poprzez kształtowanie wrażliwości i umiejętności werbalizowania doznań kolorystycznych. Zamierzone efekty edukacyjne obejmują zrozumienie pojęcia "koloru", rozróżnienie pojęć odnoszących się do narządów zmysłów (smak, zapach, dźwięk), urzeczywistnienie obszarów własnej wyobraźni, przypisanie elementów figuratywnych i symbolicznych do odpowiednich kolorów oraz ustalenie bogatej palety barw w zależności od charakteru grafiki.

### Wymagane materiały

Wymagane zasoby dydaktyczne:

- Tablica pokazująca "koło kolorów"
- Arkusz w formie tabeli do wypełnienia przez ucznia
- Informacje o uczuciach i emocjach

### Kontekst

Twórcza wrażliwość i kreatywność są ważnymi cechami w kształtowaniu osobowości. Konsolidacja pojęć związanych ze zmysłami i kolorami prowadzi do lepszego zrozumienia otaczającej nas rzeczywistości. Ważne jest, aby interpretować kolor na poziomie dosłownym, przenośnym i symbolicznym. Jednocześnie wykorzystanie własnej wiedzy o psychice i analizie kolorystycznej są ważnymi elementami efektywnego wykorzystania emocji na poziomie twórczości artystycznej.

### Przygotowanie

Określenie zadania i przygotowanie do rozmowy o nazwach kolorów.  
Przygotowanie grupowej rozmowy o zmysłach.

### Opis działalności

Przeprowadzenie zajęć za pomocą tego narzędzia wymaga pięciu kroków:

1. Przygotowanie materiałów dydaktycznych
2. Rozmowa o kolorach
3. Rozmowa o zmysłach
4. Rozmowa o uczuciach i emocjach
5. Proces nadawania zmysłom określonych kolorów

Kroki implementacji i użytkowania narzędzia w grupie:

1. Przypomnienie uczestnikom grupy, w swobodnej rozmowie, nazw kolorów i przedstawienie zadania.
2. Grupowa rozmowa o zmysłach i wspólne definiowanie doznań i doświadczeń związanych ze światem zmysłów:
  - a) nazywanie znanych smaków (słodkie, gorzkie, słone, mdłe, kwaśne itp.)
  - b) nazywanie znanych zapachów (pikantnych, kwiatowych, żywicznych, cytrusowych, herbacianych itp.)
  - c) nazywanie znanych dźwięków (gwizdek, ryk, szept, trzask, krzyk, huk, cisza, szum itp.).
3. Rozmowa grupowa o świecie uczuć i emocji; nazywanie razem różnych emocji i stanów emocjonalnych (pozytywnych i negatywnych, np. szczęście, radość, smutek, gniew, spokój, nuda, wściekłość, obrzydzenie, agresja, żal, irytacja, tęsknota, niepokój, smutek, strach itp.).
4. Praca indywidualna (arkusz ucznia): przypisywanie smaków, zapachów, dźwięków, uczuć i emocji do poszczególnych kolorów, które uczniowie kojarzą z kolorami.
5. Rozmowa grupowa: prezentowanie własnych "odczuć" kolorów (w rozmowie uczestniczą tylko uczniowie, którzy chcą podzielić się swoimi odczuciami).

### Ocena

Ocena działań wprowadzających arteterapię powinna być zabawna, zachęcająca do wyrażania twórczych emocji.

Niemniej jednak warto spróbować ocenić interwencję arteterapii podczas wywiadów, zadając kilka pytań na temat tej aktywności:

1. Jakie smaki preferujesz?
2. Który z zapachów lubisz?
3. Ile dźwięków możesz nazwać?
4. Dlaczego te kolory kojarzą Ci się ze smakami, zapachami i dźwiękami?
5. Kiedy uczucia są pozytywne, a kiedy negatywne?

### Przydatne zasoby

Warsztaty artystyczne z wykorzystaniem elementów arteterapii

[https://profesor.pl/mat/pd9/pd9\\_e\\_lagiewska\\_20110110.pdf](https://profesor.pl/mat/pd9/pd9_e_lagiewska_20110110.pdf)

Terapia sztuką. Scenariusze lekcji

<https://zpe.gov.pl/a/arteterapia-scenariusze-zajec/DhFVqyTjb>

Scenariusz warsztatów arteterapeutycznych "Stawanie się – autoportret symboliczny" – rozwój osobowości

<https://czasopisma.uph.edu.pl/index.php/studentniepelnosprawny/article/download/2422/2012/>

Metodologia pracy z dziećmi ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi i edukacyjnymi  
[https://repozytorium.uni.wroc.pl/Content/105571/PDF/Metodyka\\_pracy\\_z\\_dziecmi\\_o\\_specjalnych\\_potrzebach\\_rozwojowych\\_i\\_edukacyjnych\\_Skrypt\\_do\\_predmiotu.pdf](https://repozytorium.uni.wroc.pl/Content/105571/PDF/Metodyka_pracy_z_dziecmi_o_specjalnych_potrzebach_rozwojowych_i_edukacyjnych_Skrypt_do_predmiotu.pdf)

Pedagogiczny (nauczanie) program stażowy. Edukacja elementarna z arteterapią

[http://wpa.amu.edu.pl/\\_data/assets/pdf\\_file/0006/337362/Dzienne-Regulamin-praktyk-elementarna-z-arteterapia.pdf](http://wpa.amu.edu.pl/_data/assets/pdf_file/0006/337362/Dzienne-Regulamin-praktyk-elementarna-z-arteterapia.pdf)

## Wykorzystanie technologii cyfrowej do terapii sztuką z dorosłymi z trudnościami w uczeniu się

### Czas trwania

Każda opisana poniżej sesja trwa godzinę. Pomysły na 5 sesji po jednej godzinie każda są dostarczane.

### Grupa docelowa

Narzędzie będzie wykorzystywane w interwencjach edukatorów osób dorosłych w sesjach arteterapii z dorosłymi z trudnościami w uczeniu się jako beneficjentami.

### Cele nauczania i niektóre zalecenia metodologiczne

Zastosuj odpowiednie podejścia teoretyczne i metody terapii sztuką do różnych ustawień i środowisk interwencyjnych.

Metoda technologii cyfrowej w interwencjach arteterapeutycznych może być stosowana w ustawieniach indywidualnych lub grupowych, twarzą w twarz oraz w ustawieniach online lub hybrydowych. Na przykład można go stosować w ustawieniach twarzą w twarz, a później beneficjenci mogą uzyskać dostęp do narzędzia z domu (początkowo przy wsparciu rodziców lub opiekunów, jeśli to konieczne). Może być stosowany zarówno w indywidualnych, jak i grupowych ustawieniach twarzą w twarz, a każda sztuka stworzona w sesji, a nawet w domu indywidualnie, może być udostępniana w trybie online innym członkom grupy, jeśli dotyczy.

### Wymagane materiały

Beneficjenci będą potrzebować tabletu, aby uzyskać dostęp do cyfrowych licencji aplikacji zainstalowanych na tablecie. Zalecane są następujące aplikacje cyfrowe do tworzenia obrazów: Fresh Paint, Colouring Mandalas i Sand Draw. ArtRage i Zen Brush mogą być również używane, ale pierwsze 3 wymienione zostały wymienione jako preferowane przez uczestników badania (patrz Przydatne zasoby, aby uzyskać link do badania). Zalecane są również następujące aplikacje do aktywności twórczej: PuzzleTouch i Sticker Tales. Number Link to kolejny przykład kreatywnej aplikacji, która może być również używana.

Linki do tych aplikacji:

Fresh Paint: dostępny bezpłatnie od Microsoft.

Colouring Mandalas: dostępne bezpłatnie od firmy Microsoft.

Sand Draw: dostępny bezpłatnie w Google Play.

ArtRage: dostępny za niewielką opłatą w Google Play.

Zen Brush 2: dostępny za niewielką opłatą od Microsoft.

PuzzleTouch: dostępny bezpłatnie w Sklepie Windows.

Sticker Tales: dostępne bezpłatnie od firmy Microsoft.

Number Link: dostępny bezpłatnie w Google Play.

Polecane tablety to 13,3-calowy ultrabook Lenovo Yoga z systemem Windows 8 Convertible i 7-calowy tablet dotykowy Samsung Galaxy Tab 3 z systemem Android. Ekran dotykowy systemu Windows 8 ma duży ekran, pionowe pozycjonowanie stołu przypominające sztalugę oraz funkcję drukowania natychmiastowego.



## Kontekst

Narzędzia cyfrowe są dostępne do pobrania online i są w większości bezpłatne. Mogą być używane w dowolnym kraju i są dostępne w wielu językach europejskich, w tym hiszpańskim, niemieckim, francuskim, włoskim, portugalskim, polskim, tureckim itp. Zobacz *Wymagane materiały*, aby uzyskać łącza do narzędzi. Nie muszą być one dostosowywane do różnych krajów; mogą być używane bez problemu.

## Przygotowanie

Przed sesjami konieczne jest pobranie aplikacji na tablety i zapoznanie się z funkcjami narzędzia. Istnieje wiele filmów na YouTube oferujących samouczki dotyczące korzystania z tych aplikacji.

## Opis działalności

Opisane narzędzia cyfrowe były pilotowane u dorosłych z zaburzeniami rozwojowymi, a badanie zostało opublikowane w czasopiśmie *Journal on Developmental Disabilities*. Korzyści opisane w sekcji wyników badania są również korzystne dla dorosłych z trudnościami uczenia się. Po pierwsze, koncentrują się na *procesie* tworzenia sztuki, zapewniając proste i wolne od bałaganu cyfrowe płótno, zachęcając do niezależności, głosu i wizji, umiejętności komputerowych i rozwoju poznawczego. Pozwalają uczestnikom uzyskać poczucie upodmiotowienia, wykorzystując ich pomysłowe umiejętności myślenia i talenty. Pozwalają profesjonalistom zapewnić bezpieczne i kreatywne przestrzenie terapeutyczne dla dorosłych z trudnościami w uczeniu się, aby wyrazić siebie, wspierając ich kreatywność, uczenie się, dobre samopoczucie i umiejętności społeczne. Podczas sesji uczestnicy powinni być zachęceni do wyrażania swoich myśli i uczuć z arteterapeutą, a także do interakcji między sobą, jeśli sesja odbywa się w grupie. W ten sposób podczas sesji zapewniona jest możliwość społecznego, twórczego i symbolicznego rozwoju. Ponadto kreatywne aplikacje pomagają rozwijać koncentrację, skupienie, pamięć i umiejętności rozwiązywania problemów.

- Przed zastosowaniem arteterapii metodą technologii cyfrowej beneficjenci mogą wziąć udział w cyfrowej sesji próbnej, aby ocenić, czy czują się komfortowo obsługując tablety cyfrowe, czy są zainteresowani korzystaniem z kreatywnych aplikacji cyfrowych i czy są w stanie delikatnie naciskać rysikiem na ekranach dotykowych.
- Sesje powinny być nastawione na umiejętności każdej osoby i powinny obejmować rozgrzewkę, interwencję opartą na sztuce i ćwiczenie zamykające. Każda sesja mogłaby również rozpocząć się i zakończyć wdrożeniem wykresu odczuć dotyczących zameldowania i wymeldowania.
- W ciągu 5 sesji po jednej godzinie na sesję można zastosować następujące interwencje oparte na sztuce: 1/ rysunek bazgroły; 2/ dom-drzewo-osoba; 3/ rysunek mandali; 4/ darmowe losowanie i 5/ ulubiony rodzaj dnia. Uczestnicy mogą mieć możliwość wyboru tworzenia sztuki cyfrowej z muzyką w tle lub bez niej.
- Beneficjenci mogą zostać poproszeni o zastanowienie się nad swoimi doświadczeniami w tworzeniu sztuki cyfrowej pod koniec sesji przez następujące pytania: 1/ Co szczególnie podobało Ci się w cyfrowym obrazie tworzącym kreatywne aplikacje używane dzisiaj? 2/ Czy znalazłeś coś szczególnie trudnego?

Rozgrzewka i zamknięcie sesji cyfrowej terapii sztuką:

- Następujące cztery aplikacje do aktywności kreatywnej są zalecane do rozgrzewki i zamknięcia sesji cyfrowej terapii sztuką: *Sticker Tales*, *Puzzle Touch* i *Number Link*. *Puzzle Touch* i *Number Link* to przydatne narzędzia, które pozwalają uczestnikom dalej rozwijać koncentrację, skupienie, pamięć i umiejętności rozwiązywania problemów.

Interwencje w cyfrowej terapii sztuką:

- Następujące aplikacje są zalecane do stosowania jako interwencja arteterapeutyczna, która odbywa się między rozgrzewką a zamknięciem: Fresh Paint, Colouring Mandalas, Sand Draw, ArtRage i Zen Brush.
- Podczas tej środkowej części sesji beneficjenci powinni zostać poproszeni o ukończenie tradycyjnej dyrektywy artystycznej dotyczącej urządzeń cyfrowych. Dla każdej sesji można przypisać następujące dyrektywy artystyczne:
  - 1/ Utwórz rysunek bazgrołów za pomocą aplikacji Fresh Paint. Utworzony bazgroł powinien następnie zostać przekształcony w obraz. Pozwala to edukatorom dorosłych określić zdolności wyobraźni beneficjentów.
  - 2/ Stwórz dom, drzewo lub osobę za pomocą podstawowych kształtów za pomocą aplikacji Fresh Paint.
  - 3/ Użyj aplikacji Colouring Mandalas, aby pomalować jedną z wzorzystych mandali. Mówi się, że mandale barwiące mają właściwości uspokajające i skupiające, co prowadzi do zwiększonego skupienia i zmniejszenia zachowań impulsywnych.
  - 4/ Utwórz darmowy rysunek za pomocą Sand Draw.
  - 5/ Korzystając z aplikacji Fresh Paint, narysuj ulubiony rodzaj dnia. Operacje analityczne, sekwencyjne, logika i abstrakcje to umiejętności, które są aktywowane podczas rysowania obrazu pamięci.

Ogólnie rzecz biorąc, praca nad sekwencją kroków potrzebnych do wykonania zadania artystycznego wymaga i rozwija umiejętności uwagi i pamięci, a tworzenie sztuki zwiększa relaks i zmniejsza stres.

Dalsze zalecenia:

- Zaleca się, aby uczestnicy tworzyli za pomocą okrągłego pędzla i pisaka punktowego na dużych, 19-23-calowych tabletach typu „wszystko w jednym” z możliwością natychmiastowego drukowania.
- Użycie przycisku cofnij jest przydatne, aby powrócić do poprzedniego etapu obrazu, jeśli popełniono błąd.
- Zaleca się posiadanie drukarki w pomieszczeniu do natychmiastowego drukowania utworzonych cyfrowych dzieł sztuki.
- Uczestnicy mogą być zachęceni do omawiania swojej pracy i pomysłów ze sobą i terapeutą, aby zachęcić do rozwoju społecznego podczas sesji.
- Aby umożliwić dalszy kontakt społeczny między uczestnikami, można utworzyć grupę online, na przykład za pomocą WhatsApp, w której członkowie grupy mogą udostępniać sobie nawzajem dzieła sztuki, które tworzą podczas sesji i w domu. Zobacz *Przydatne zasoby*, aby zapoznać się z przykładem rozwoju takiej grupy.

## Ocena

Aby ocenić narzędzie, edukator dorosłych powinien obserwować uczestników podczas każdej sesji i zanotować odpowiedzi na następujące pytania:

- W jakim stopniu uczestnicy angażują się w aplikacje kreatywne i wizerunkowe?
- W jakim stopniu uczestnikom podoba się proces tworzenia sztuki za pomocą aplikacji do tworzenia obrazów i angażują się w rozwiązywanie problemów za pomocą kreatywnych aplikacji?
- Które aplikacje są najbardziej korzystne, dlaczego? (Jakie korzyści oferują?)
- Jakie są ograniczenia korzystania z aplikacji?
- Jakie rekomendacje byś zaproponował?

## Przydatne zasoby

Cyfrowe narzędzia artystyczne zostały pilotażowo wdrożone w następującym badaniu:

Projekt ten został sfinansowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla wyłącznie poglądy autora, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nich zawarte.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

[http://oadd.org/wp-content/uploads/2015/01/41021\\_JoDD\\_21-2\\_v23f\\_95-102\\_Darewych\\_et\\_al.pdf](http://oadd.org/wp-content/uploads/2015/01/41021_JoDD_21-2_v23f_95-102_Darewych_et_al.pdf)

Link do rozwoju internetowej grupy arteterapii do nauki niepełnosprawnych dorosłych za pomocą Whatsapp:

<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17454832.2020.1845758?jwsourc=cl>

Link do wpisu na blogu na temat cyfrowego narzędzia artystycznego Sketchup i Project Spectrum: połączenie społeczności autyzmu z Sketchup: <https://blog.sketchup.com/article/strengths-autism-shine-3d>

ARTIVATE



## Auto - pisanie

### Czas trwania

1 godzina 30 minut

### Grupa docelowa

Profesjonaliści pracujący z dorosłymi z trudnościami w uczeniu się, szczególnie ci, którzy zmagają się z komunikacją ustną i pisemną.

### Cele nauczania i niektóre zalecenia metodologiczne

Celem tego narzędzia jest podkreślenie komunikacji i kompetencji merytorycznych jednostek poprzez ich zdolność do wyrażania siebie i znajdowania skutecznych rozwiązań problemów.

### Wymagane materiały

1. Bezpieczna przestrzeń.
2. Papier, kolorowe długopisy.
3. Zdjęcia emoji: Wybierz od 5 do 10 emotikonów, które mają być wyświetlane podczas sesji.

### Kontekst

Automatyczne pisanie jest potężną techniką, którą można wykorzystać do ukierunkowania podświadomości. Przy prawidłowym użyciu automatyczne pisanie może wspierać jednostkę w poszukiwaniu innowacyjnych rozwiązań.

Osoby otrzymują podpowiedź i powinny stale pisać bez zastanowienia, czy ich tekst ma sens, czy nie. Jednostki muszą skupić całą swoją uwagę na przedstawianiu wszystkiego, co przychodzi na myśl w tym konkretnym momencie. Powinni się skoncentrować i pozwolić swoim umysłom i myślom płynnie przepływać na papier.

Profesjonaliści pracujący z *automatycznym pisaniem* powinni być świadomi, że ta technika wywołuje instynkty i nieświadomie stłumione myśli, które mogą umieścić uczniów w niewygodnej przestrzeni głowy.

### Przygotowanie

W celu przygotowania się do sesji profesjonalista proszony jest o:

1. Zbadaj podstawowe zasady wspierania sesji, które mogą wiązać się z cierpieniem psychicznym.
2. Zapoznaj się z koncepcją automatycznego pisania.

### Opis działalności

1. Ustaw spokojny nastrój w grupie przed prezentacją aktywności.
2. Przedstaw klasie zdjęcia emoji.
3. Nie pozostawiając czasu na zastanowienie się nad emotikonami, poproś każdą osobę, aby wybrała emoji, nie mówiąc tego głośno i chwyciła długopis i papier i zaczęła pisać / rysować wszystko, co przyjdzie im do głowy przez następne 2 minuty. Proszę podkreślić, że odkładanie pióra w tym czasie lub zaprzestanie pisania / rysowania jest niedozwolone. Nie ma znaczenia, czy to, co przedstawiają, ma sens, czy nie.

4. Po upływie dwóch minut poproś osoby, aby przeczytały to, co napisały, a po kolejnych 2-3 minutach zapytaj, czy chcą podzielić się swoim dziełem. Ponieważ automatyczne pisanie kreacji może być bardzo delikatne, nie zmuszaj uczestników do udostępniania ich dzieła, jeśli nie chcą.
5. Podziel osoby na pary i w ciągu następnych 20 minut poproś je o stworzenie dialogu, który podsumowuje ich dwie kreacje w uporządkowany logiczny sposób.
6. Poproś pary, aby przeprowadziły dialogi z resztą grupy i podzieliły się swoimi uczuciami od momentu rozpoczęcia pisanie do końca występu.

### Ocena

Aby ocenić narzędzie, należy mieć świadomość, jak ważne jest oferowanie wsparcia podczas przygotowania monologu, a także podczas występu. Podczas oceny sugerowane są następujące pytania:

1. Ile emocji współistnieje w dialogu?
2. Jaka była główna emocja na początku ćwiczenia, a jaka emocja na końcu?
3. Co zauważyłeś w swoich myślach?
4. Jaki był kluczowy punkt twoich dialogów?
5. Czego się dowiedziałeś, że możesz teraz regularnie aplikować?

### Przydatne zasoby

Campus Trilema (2021): Jak zarządzać emocjami w klasie. Wydarzenie edukacyjne dla nauczycieli:

<https://www.youtube.com/watch?v=fyhyVBwOjFA>

Paez, E (2015): Automatyczne pisanie. Warsztaty pisania. Przeptyw świadomości:

<https://www.youtube.com/watch?v=kedJ9ERNPAQ>

The Joy Within (2019): Jak robić automatyczne pisanie? Ćwiczenia upodmiotowienia. [dostęp w styczniu 2022 r.] <https://thejoywithin.org/empowerment-exercises/automatic-writing>



## Uczucia

### Czas trwania

1 godzina

### Grupa docelowa

Profesjonaliści pracujący z dorosłymi z trudnościami w uczeniu się, szczególnie ci, którzy zmagają się z pisaniem i czytaniem. Dla osób zainteresowanych pracą nad emocjami.

### Cele nauczania i niektóre zalecenia metodologiczne

Celem tego narzędzia jest promowanie umiejętności czytania i pisania oraz ekspresji ustnej poprzez sztuki plastyczne oraz promowanie zdolności do skupienia się na aktywności i uczestnictwa. Celem jest, aby poprzez kreacje członkowie grupy byli w stanie odzwierciedlić swój wewnętrzny świat za pomocą medium komunikacji, które zwykle nie jest używane, zapewniając w ten sposób poczucie wolności, ułatwiając interakcje społeczne i zwiększając poczucie własnej wartości poprzez wyrażanie swoich uczuć.

### Wymagane materiały

1. Zdjęcia emoji: Wybierz od 5 do 10 emotikonów, które mają być wyświetlane podczas sesji.
2. Gazety i/lub czasopisma
3. Zestaw nożyczek, kleju i kart na członka.

### Kontekst

Dysleksja wiąże się z problemami z czytaniem i pisaniem i chociaż prawdą jest, że główne trudności, które osoby z dysleksją uporczywie występują, dotyczą tego obszaru, objawy pojawiają się również w obszarach motorycznych, artystycznych i matematycznych. W rzeczywistości na poziomie dorosłym występują objawy, takie jak trudności z organizacją, zarządzanie czasem, przestrzeganie sekwencji instrukcji, zapamiętywanie imion i trudności z koncentracją, z których wszystkie można przepracować poprzez sesje arteterapii. Jeśli nie są leczone, objawy te mogą prowadzić do niskiej samooceny, frustracji i braku socjalizacji. Sesje arteterapii mogą wspierać osoby, które pozwolą uruchomić swoją wyobraźnię i zaczną wyrażać swoje uczucia, myśli, emocje, pragnienia i marzenia.

### Przygotowanie

Aby przygotować się do sesji, profesjonalista jest proszony o:

1. Poszukaj różnych emotikonów, które przedstawiają różne emocje. Badania nad radzeniem sobie z emocjami w środowisku edukacyjnym.
2. Szukaj czasopism i gazet z różnymi rodzajami zdjęć i kolorów.
3. Przygotuj zestaw artystyczny dla każdego członka grupy lub przynajmniej przygotuj materiały, które będą do dyspozycji.

### Opis działalności

1. Wprowadź spokojny nastrój w grupie przed prezentacją aktywności.
2. Przedstaw klasie zdjęcia emoji. Pozwól im zastanowić się indywidualnie lub, jeśli wolą, w grupie, o tym, które uczucia są reprezentowane przez emotikony.
3. Podaruj gazetę lub czasopismo każdemu członkowi grupy.

4. Poproś ich o stworzenie indywidualnej krótkiej kompozycji przy użyciu słów i zdjęć z gazety i czasopism na temat jednego z emotikonów, które reprezentują to, jak się czują. Ustaw limit czasu około 30 minut.
5. W razie potrzeby, zapewnij grupie wsparcie w ich kreatywności.
6. Gdy grupa zakończy swoje dzieła, poproś ich, aby zastanowili się z grupą nad swoimi dziełami. Nie zmuszaj żadnego z członków do otwarcia się, jeśli nie są tym zainteresowani.

### Ocena

Aby ocenić narzędzie, sugeruje się następujące pytania:

1. Ile emocji jest nazwanych i jak grupa o nich mówiła?
2. Czy członkowie grupy koncentrują się w pełni podczas tworzenia, czy też sesja musi zostać przekierowana?
3. Czy członkowie grupy skupiają się, podczas gdy inni członkowie wyjaśniają swoje tworzenie, czy też sesja musi zostać przekierowana?
4. Czy członkowie grupy są empatyczni wobec dzieł innych członków? Czy jakaś rozmowa zaiskrzy z tej sesji?

### Przydatne zasoby

Campus Trilema (2021): Jak zarządzać emocjami w klasie. Wydarzenie edukacyjne dla nauczycieli:  
<https://www.youtube.com/watch?v=fyhyVBwOjFA>

Procedia - Nauki społeczne i behawioralne 237 (2017): Praca z emocjami w klasie: przyszłe postawy i edukacja nauczycieli María J. Hernández-Amorós \* & María E. Urrea-Solano Faculty of Education, University of Alicante, Ap.C. 99, 03080 Alicante, Hiszpania. 7th International Conference on Intercultural Education "Education, Health and ICT for a Transcultural World", EDUHEM 2016, 15-17 June 2016, Almeria, Spain 511 – 519 Dostępne online pod adresem [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

## Maski

### Czas trwania

1 godzina 30 minut

### Grupa docelowa

Profesjonaliści pracujący z dorosłymi z trudnościami w uczeniu się, szczególnie ci, którzy zmagają się z komunikacją ustną i pisemną.

### Cele nauczania i niektóre zalecenia metodologiczne

Celem tego narzędzia jest motywowanie jednostek do wyrażania siebie i podnoszenia poczucia własnej wartości poprzez podkreślanie ich kompetencji w zakresie rozwiązywania problemów.

### Wymagane materiały

1. Bezpieczna przestrzeń.
2. Zestaw artystyczny na osobę (papier, nożyczki, gumy, zszywacze, kolorowe długopisy i wszelkie inne materiały, które mogą być używane do dekoracji i mają różne tekstury, tj. brokat lub różne rodzaje papieru).

### Kontekst

Czy maski są zawsze złe? Maski to narzędzia, które są używane do próby dostosowania się do okoliczności, a tym samym ponownego odnalezienia jednostki, aby iść naprzód. Pozwalają jednostkom zachowywać się tak, jakby były zdolne do wszystkiego i chronią je przed tym, co uważa się za krzywdzące. Innymi słowy, maski są niespójnymi mechanizmami obronnymi, które próbują chronić prawdziwe "ja", gdy może być w niebezpieczeństwie. Jest to przedmiot, który pozwala nam przetrwać; dlatego noszenie maski niekoniecznie jest dla nas szkodliwe. Kiedy jest używana jako narzędzie terapeutyczne, noszenie maski może pomóc nam poczuć się bezpieczniej, ponieważ wspiera wizualną reprezentację tego, jak się czujemy i naszych doświadczeń.

### Przygotowanie

Aby przygotować się do sesji, profesjonalista jest proszony o:

1. Przygotuj się na radzenie sobie z emocjami w grupie
2. Przygotuj jeden zestaw artystyczny na osobę
3. Przygotuj przykłady trudnych okoliczności, które są wspólne dla osób z trudnościami w uczeniu się.

### Opis działalności

1. Wprowadź spokojny nastrój z grupą przed prezentacją aktywności.
2. Poproś każdą osobę o autorefleksję przez 2 minuty. Poproś osoby, aby zastanowiły się nad tym, jak inni ludzie je widzą, jakie są ich oczekiwania i jacy są naprawdę.
3. Poproś każdą osobę o stworzenie unikalnej maski, która reprezentuje jej osobowość, jak są postrzegani przez innych i jak widzą siebie.
4. Poproś osoby, aby założyły maski i zabezpieczyły je gumkami. Gdy każdy członek grupy nosi maskę, poproś ich, aby spojrzeli na inne maski i osoby, które je noszą.



5. Poproś każdą osobę, noszącą maskę, aby wyjaśniła, z którymi codziennymi okolicznościami trudno jej sobie poradzić. Nie ma znaczenia, czy jest to prosta czy złożona okoliczność. Zachęcaj członków grupy, podając zbadane przykłady.

6. Za każdym razem, gdy dana osoba skończy wyjaśniać swoje codzienne okoliczności, z którymi trudno sobie poradzić, zapytaj grupę, czy również doświadczyła tej okoliczności i jak sobie z nią radzi. Zapewnij wsparcie i zachęć członków do znalezienia sposobów na przezwyciężenie okoliczności, a jeśli nie jest to możliwe, zbadaj sposoby radzenia sobie z nimi w bezpieczny sposób, który pozwoli mniej przeszkadzać okolicznościom.

### Ocena

Aby ocenić narzędzie, sugeruje się następujące pytania:

- W jaki sposób noszenie maski jako technika terapii dramatycznej ułatwiło proces ekspresji?
- Jak możesz zwiększyć swoją odporność poprzez wyrażanie swoich uczuć?
- Jak wyglądałaby ta aktywność bez użycia maski? Czy byłoby to dla Ciebie łatwiejsze czy trudniejsze?

### Przydatne zasoby

Campus Trilema (2021): Jak zarządzać emocjami w klasie. Wydarzenie edukacyjne dla nauczycieli: <https://www.youtube.com/watch?v=fyhyVBwOjFA>

Fundacja Belen: "Trudności intelektualne i rozwojowe". Źródło: Fundación Belén, baza danych ze stycznia 2022 r. z <https://fundacionbelen.org/base-datos/dificultades-intelectuales-dificultades-desarrollo/>

La Mente es maravillosa: "Jakich masek używasz?" Źródło: styczeń 2022 – <https://lamenteesmaravillosa.com/que-mascaras-utilizas/>

Rodríguez, E. "Trudności w uczeniu się: definicje i znaki ostrzegawcze" Pobrane z Psicología y mente w styczniu 2022 r. z <https://psicologiaymente.com/desarrollo/dificultades-aprendizaje>.

## Monolog

### Czas trwania

1 godzina 30 minut

### Grupa docelowa

Profesjonaliści pracujący z dorosłymi z trudnościami w uczeniu się, szczególnie ci, którzy zmagają się z komunikacją ustną i pisemną.

### Cele nauczania i niektóre zalecenia metodologiczne

UL3. Ogólne zastosowania i korzyści z arteterapii

Celem tego narzędzia jest zwiększenie poziomu samooceny jednostek poprzez wzmocnienie komunikacji i podkreślenie ich skutecznych kompetencji w zakresie rozwiązywania problemów w życiu codziennym.

### Wymagane materiały

1. Bezpieczna przestrzeń.
2. Papier, kolorowe długopisy.

### Kontekst

Dramat i teatr mogą być postrzegane jako skuteczne i dostępne narzędzie do rozwiązywania problemów związanych z równością, tolerancją i integracją oraz stanowią kreatywne podejście do angażowania uczniów do uczestnictwa i wyrażania siebie za pomocą słów lub bez nich.

Istnieje szeroki zakres technik dramatu partycypacyjnego, które mogą być stosowane jako metoda uczenia się nawet w sytuacjach, które wydają się zbyt trudne do promowania uczenia się. Ćwiczenia teatralne i dramatyczne mogą być wykorzystywane jako czynnik motywujący dla osób z trudnościami w uczeniu się lub małą motywacją do nauki. Mogą odblokować i wydobyć na powierzchnię wiele różnych doświadczeń życiowych za pomocą wyobraźni, snów, pracy z ciałem, symboli, obrazów, sztuk wizualnych itp. i są pomocne w procesie uczenia się jednostki.

Edukatorzy wykorzystujący ćwiczenia teatralne i dramatyczne powinni sprzyjać tworzeniu środowiska, w którym każdy czuje się bezpiecznie, zachęca się do przestrzegania kluczowych zasad praw człowieka, w tym równości, poszanowania godności ludzkiej, szacunku dla różnicy, tolerancji i równości. Jest to szczególnie ważne podczas pracy z nową grupą: nauczyciel musi wyjaśnić i zidentyfikować wytyczne dotyczące wspólnej pracy w celu stworzenia kreatywnej i bezpiecznej przestrzeni.

### Przygotowanie

Aby przygotować się do sesji, profesjonalista jest proszony o:

1. Badaj różne zasoby aktorskie.
2. Zbadaj podstawowe zasady zarządzania spektaklem dramatycznym.

### Opis działalności

1. Ustaw spokojny nastrój w grupie przed prezentacją aktywności.
2. Wyjaśnij, czym jest monolog i jakie są klucze do wykonania monologu.
3. Poproś osobę, aby zastanowiła się nad trudną sytuacją osobistą i sposobem jej rozwiązania.

4. Poproś każdą z osób w grupie lub osobę, jeśli jest to sesja indywidualna, o napisanie głównych pomysłów, które będą wspierać ich wydajność.
5. Jeśli minie więcej niż 5 minut, a dana osoba nie pisze notatek, zaoferuj wsparcie, ponownie wyjaśniając zadanie lub przedstawiając pomysł.
6. Pozwól jednostce wykonać swój monolog.
7. Zapewnij trochę więcej czasu na rozmowę o sytuacjach, uczuciach i o tym, jak czują się osoby podczas wykonywania monologu.

### Ocena

W celu oceny narzędzia należy pamiętać o konieczności zaoferowania wsparcia podczas przygotowywania monologu, jak również w trakcie występu. Podczas oceny sugerowane są następujące pytania:

1. Ile emocji współistnieje w monologu?
2. Jaka była główna emocja wtedy i jaka jest główna emocja teraz?
3. Jak ta sytuacja wpłynęła na Ciebie?
4. Czego nauczyłeś się z sytuacji, że możesz teraz regularnie ją stosować?

### Przydatne zasoby

Campus Trilema (2021): Jak zarządzać emocjami w klasie. Wydarzenie edukacyjne dla nauczycieli:  
<https://www.youtube.com/watch?v=fyhyVBwOjfA>

Masterclass (2021): Jak napisać monolog z przykładami. Źródło: Masterclass w styczniu 2022 r.:  
<https://www.masterclass.com/articles/how-to-write-a-monologue-with-examples>

The Big Van Theory (2015): Kilka kluczy do stworzenia monologu.  
[https://www.youtube.com/watch?v=nbGZV4XM\\_tU](https://www.youtube.com/watch?v=nbGZV4XM_tU)

Recursos para clase (2022): Monologu w klasie. Źródło Recursos para clase w styczniu 2022 r.  
<https://recursosparaclase.es/lessons/monologos-en-el-aula/>

## Zaprzyjaj się ze swoim wewnętrznym krytykiem

### Czas trwania

Pełna sesja (60-120 minut)

### Grupa docelowa

To oparte na arteterapii narzędzie psychoedukacyjne może być stosowane samodzielnie przez osobę dorosłą z trudnościami w uczeniu się lub w sesji prowadzonej przez każdego nauczyciela, który wspiera dorosłych uczniów z trudnościami w uczeniu się.

### Cele nauczania i niektóre zalecenia metodologiczne

Celem jest wspieranie specjalistów badających i uznających terapię sztuką za narzędzie psychoedukacyjne do uczenia się dorosłych, zgodnie z andragogiką i uniwersalnym projektem zasad uczenia się (tj. korzystając z samodzielnego i autonomicznego uczenia się przy jednoczesnym uwzględnieniu różnorodności uczniów). To narzędzie zostało zaadaptowane z Ann Wilkinson, R., & Chilton, G. (2017).

### Wymagane materiały

- A3 Papier
- Różnorodność materiałów do rysowania: długopisy, ołówki, gumki, miękkie pastele, pastele olejne, kredki itp.
- Modelina

### Kontekst

Wielu z nas zmagają się z wewnętrznym głosem (tj. Wewnętrznym Krytykiem), który wciąż gaworzy zniechęcając do negatywności, która ogranicza naszą kreatywność. Kiedy nasz Wewnętrzny Krytyk traci równowagę, zmienia się z pomocnego i przyjaznego redaktora w surowego cenzora, uwikłanego w perfekcjonizm i wydajność. W takich chwilach mamy tendencję do odczuwania, że nasz twórczy przepływ jest zablokowany i zamarzamy.

Nasz Wewnętrzny Krytyk nie ma negatywnych intencji, ponieważ ma ogólnie dobre intencje, jeśli nie jest nieco błędny. Powinniśmy więc przeformułować go poprzez utrwalenie celu, jakiemu stara się służyć (*np.* chroniąc nas przed zakłopotaniem lub porażką, unikając frustracji i rozczarowania), co uniemożliwia nam eksperymentowanie z nowymi pomysłami i uczenie się, które przychodzi z próbami i błędami.

Aby zrozumieć ten aspekt nas samych, nie pozwalając mu hamować naszej eksperymentalnej, twórczej i kochającej zabawę jaźni, możemy zaangażować się w naszego Wewnętrznego Krytyka, aby określić, jakie są jego intencje, aby ujawnić jego pozytywną stronę, to znaczy Wewnętrznego Krytyka, który jest wszechstronnym i skutecznym konsultantem, który może zaoferować jasność i wskazówki.

### Przygotowanie

Wskazówki dotyczące wspierania kreatywności:

- Zapewnij uporządkowaną i wzbogaconą przestrzeń studyjną, z stymulującymi obrazami i pomysłami, aby pobudzić kreatywność.
- Ułóż zapasy sztuki na widoku, aby wywołać wizualną stymulację i zachęcić do zaangażowania.
- Jeśli to możliwe, zapewnij ćwiczenie rozgrzewkowe, które może zapoczątkować pozytywność i przygotować scenę dla kreatywności.
- Wspieraj postawę otwartości i eksploracji nowych rozbieżnych pomysłów, myśli i obrazów.

### Opis działalności

Krok 1 – Nazwij swojego Wewnętrznego Krytyka (możesz pójść jeszcze dalej i rozwinąć osobowość lub postać, przypisując płeć, osobowość, styl ubierania się, sposób mówienia itp.).  
 Krok 2 – Zaangażuj się w dialog z Wewnętrznym Krytykiem (zadaj mu/jej pytania typu „Jakemu celowi służysz?” „Co próbujesz osiągnąć?” „Jak chciałbyś mi pomóc?” „Jak mogę Ci pomóc?!”).  
 Krok 3 – Stwórz symbol, narysuj portret lub zrób figurę/rzeźbę swojego Wewnętrznego Krytyka.  
 Krok 4 – Stwórz symbole mocnych stron, które reprezentuje Twój Wewnętrzny Krytyk (samoobrona, rozsądna powściągliwość, unikanie porażki, dobry osąd, itp.).  
 Krok 5 – Stwórz symbol, narysuj portret lub stwórz figurę/rzeźbę swojej Wewnętrznej Muzy.  
 Krok 6 – Stwórz symbole dla mocnych stron, które reprezentuje Twoja Wewnętrzna Muza (kreatywność, docenienie piękna, ciekawość, żartobliwość itp.).  
 Krok 7 – Wyobraź sobie swojego Wewnętrznego Krytyka i Wewnętrzną Muzę współpracujących na rzecz czegoś, co chcesz osiągnąć.

### Ocena

Edukator może przeprowadzić ocenę końcową z 3 pytaniami, aby ocenić wpływ działania na trudności uczestnika.

Czy wyzwania zostały zmniejszone przez działanie? (np. mniej trudności w obszarach takich jak emocje, koncentracja, zachowanie lub przyjaźnie).

Czy działanie to przyczyniło się do tego, że wyzwania stały się bardziej znośne? (np. niższy poziom stresu).

Czy ćwiczenie ułatwiło uczestnikom codzienne życie w odniesieniu do nauki w klasie?

Aby uzyskać bardziej dogłębną ocenę, nauczyciel może polegać na Kwestionariuszu Mocnych Stron i Trudności (SDQ), dostępnym tutaj - <https://www.sdqinfo.org>

SDQ to kwestionariusz badań behawioralnych dla dzieci i młodzieży w wieku 2-17 lat. Istnieje w kilku wersjach i językach, aby zaspokoić potrzeby naukowców, klinicyistów i nauczycieli.

### Przydatne zasoby

Ann Wilkinson, R., & Chilton, G. (2017). *Pozytywna teoria i praktyka arteterapii: integracja psychologii pozytywnej z terapią sztuką*. Routledge.

McNiff, S. (2004). *Sztuka leczy: Jak kreatywność leczy duszę*. Boston: Szambala.

## Teatr obrazu

### Czas trwania

Krótką sesja (30-60 minut)

### Grupa docelowa

To oparte na arteterapii narzędzie psychoedukacyjne ma być ułatwione przez pedagoga w sesji grupowej z udziałem dorosłych uczniów z trudnościami w uczeniu się i bez nich.

### Cele nauczania i niektóre zalecenia metodologiczne

Zgodnie z andragogiką i uniwersalnym projektem zasad uczenia się (tj. korzystanie z samodzielnego i autonomicznego uczenia się przy jednoczesnym uwzględnieniu różnorodności uczniów) to narzędzie z Teatru Uciśnionych ma na celu wspieranie dorosłych z trudnościami w uczeniu się poprzez:

- Wyjaśnianie i wyrażanie własnych pragnień, a tym samym poznawanie siebie i innych.
- Analizowanie ich przeszłości w kontekście ich teraźniejszości, a następnie wymyślanie ich przyszłych gruntownych środków estetycznych.
- Aktorstwo w fikcji teatru, aby stać się bohaterami, czyli aktorskimi podmiotami, własnego życia.
- Zmianę okoliczności, które produkują nieszczęście i ból
- Poszanowanie różnic między jednostkami i grupami oraz promowanie włączenia wszystkich istot ludzkich w dialog.

To narzędzie jest zaadaptowane z Boal, A. (1978).

### Kontekst

Teatr obrazu to prosta technika teatralna będąca częścią opracowanego przez Artura Boala Teatru Uciśnionych. Jak sam mówi, „Teatr Uciśnionych kieruje się dwiema podstawowymi zasadami: po pierwsze – przekształcić widza, byt bierny, naczynie, pojemnik, w bohatera akcji dramatycznej, podmiot, twórcę, transformatora; po drugie – wyjść poza refleksję nad przeszłością, przygotowując się na przyszłość”.

W tej technice uczestnicy są zaproszeni do przedstawienia i omówienia problemów, które ich dotyczą, poprzez zilustrowanie własnym ciałem sytuacji opresji, formowanie (zbiorowo lub indywidualnie) posągów przykładowych sytuacji.

### Przygotowanie

Augusto Boal uważał, że działalność artystyczna jest naturalna dla wszystkich mężczyzn i kobiet; i to właśnie represje, których doświadczamy, gdy jesteśmy "edukowani", ograniczają naszą zdolność ekspresji. Dzieci tańczą, śpiewają i malują, jednak po cierpieniu z powodu ucisku w rodzinie, w szkole, w miejscu pracy, przekonują się, że nie są tancerzami, ani piosenkarzami, ani malarzami. Niemniej jednak musimy zrozumieć, że wszyscy mężczyźni i kobiety mogą zrobić wszystko, co może zrobić jeden mężczyzna / kobieta. Oczywiście jest, że każdy będzie miał to inaczej, ale każdy może to zrobić!

Przemiana roli uczestnika z widza w bohatera pozwala mu uświadomić sobie, że "fikcyjny" akt wyzwalający, dokonywany podczas sesji, jest przygotowaniem do zrobienia tego w realu. Podsumowując, Teatr Uciśnionych pobudza pragnienie uczestnika do przekształcania rzeczywistości.

## Opis działalności

Krok 1 – Rzeźbienie *prawdziwego obrazu* (Uczestnicy proszeni są o skomponowanie zestawu posągów ze swoimi ciałami, które wizualnie demonstrują zbiorowe myślenie na dany temat zaproponowane przez uczestników (np. Praca z trudnościami w uczeniu się). Każdy uczestnik w danym momencie przedstawia obraz dla swoich rówieśników / odbiorców; jeśli publiczność nie zgadza się z prezentowanym obrazem, drugi uczestnik przedstawia inny obraz; jeśli publiczność częściowo się zgodzi, pozostali uczestnicy mogą sprostować obraz bazowy, a nawet go uzupełnić. Chodzi o to, że grupa osiąga konsensus co do *prawdziwego obrazu*, rzeczywistego stanu danego przedmiotu, który wydaje się być obrazem ucisku.

Krok 2 – Wyrzeźbienie *idealnego obrazu* (Uczestnicy proszeni są o "wyrzeźbienie" idealnego obrazu, w którym nie ma opresji – jest to obraz społeczeństwa, które chce się zbudować, gdzie rzeczywiste problemy, przedstawione w kroku 1, zostały przezwyciężone).

Krok 3 - Debata nad przekształceniem (Wracając do *prawdziwego obrazu*, rozpoczyna się debata, w której każdy uczestnik ma prawo do modyfikacji *prawdziwego obrazu*, aby wizualnie zademonstrować, w jaki sposób można przekształcić naszą namacalną rzeczywistość w pożądaną rzeczywistość. Ten krok musi być szybki, aby uczestnicy uniknęli myślenia słowami, które są następnie tłumaczone na obrazy (tj. Uczestnicy muszą myśleć obrazami i rozmawiać rękami, jak prawdziwi rzeźbiarze).

Krok 4 – Zmiana narracji (po tym, jak wszyscy uczestnicy wyrazili swoje opinie, „posągi” są następnie proszone o przekształcenie się w przytłaczającą rzeczywistość w zwolnionym lub poklatkowym tempie. Ważne jest, aby każdy „posąg” działał jak postać a nie jako on sam.

## Ocena

Edukator może przeprowadzić ocenę końcową z 3 pytaniami, aby ocenić wpływ działania na trudności uczestnika.

Czy wyzwania zostały zmniejszone przez działanie? (np. mniej trudności w obszarach takich jak emocje, koncentracja, zachowanie lub przyjaźnie).

Czy ta aktywność pomogła w uczynieniu wyzwań bardziej znośnymi? (np. niższy poziom stresu).

Czy ćwiczenie ułatwiło uczestnikom codzienne życie w odniesieniu do nauki w klasie?

Aby uzyskać bardziej dogłębną ocenę, nauczyciel może polegać na mocnych i trudnych stronach Questionnaire (SDQ), dostępnych tutaj - <https://www.sdqinfo.org>

SDQ to krótki kwestionariusz badań behawioralnych dla dzieci i młodzieży w wieku 2-17 lat. Istnieje w kilku wersjach i językach, aby zaspokoić potrzeby naukowców, klinicystów i instytucji edukacyjnych.

## Przydatne zasoby

Boal, A. (1978) *Dwieście takich ćwiczeń i gier dla aktora i nie-aktora z wyborem powiedzenia czegoś przez TEATR*. Lizbona. "GŁOSY W WALCE"- Spółdzielnia Akcji Kulturalnej SCARL.

Boal, A. (1993). *Teatr Uciśnionych*. Nowy Jork. Grupa Komunikacji Teatralnej

Jak tłumimy geniusz i tworzymy trudności w uczeniu się: Scott Sonnon na TEDxBellingham  
<https://www.youtube.com/watch?v=bxBqFbbAP0>

Kiedy projektujemy z myślą o niepełnosprawności, wszyscy czerpiemy korzyści | Elise Roy  
<https://www.youtube.com/watch?v=g2m97gPI70I>

ARTIVATE





## Za mną... Jestem twoim instruktorem

### Czas trwania

1 godzina

### Grupa docelowa

Nauczyciele edukacji dorosłych, pracownicy służby zdrowia lub arteterapeuci pracujący z osobami z nadpobudliwością psychoruchową z deficytem uwagi w każdym wieku mogą korzystać z tego narzędzia opartego na terapii sztuką.

### Cele nauczania i niektóre zalecenia metodologiczne

Ta aktywność składa się z wielu sekwencyjnych działań, które wymagają koncentracji. Podczas pracy z dorosłymi z zaburzeniami ADHD głównym celem jest utrzymanie ich uwagi przez cały trening, co jest naprawdę trudnym czynnikiem. Ponieważ osoby z ADHD łatwo się rozpraszają, trening werbalny może być całkowicie nieodpowiedni. W rezultacie techniki i ćwiczenia powinny podkreślać zmysły fizyczne i działania, które zwiększają koncentrację uwagi.

Ze względu na kolejność zadań upewnij się, że uczniowie bardzo uważnie przeczytali instrukcje. Ponadto, jeśli którykolwiek z uczniów rozprasza się podczas aktywności, staraj się wspierać i pomagać zwiększyć motywację do kontynuacji.

Działanie może być realizowane więcej niż raz tego samego dnia i ćwiczone przez zespoły później (jeśli jest dostępny czas).

### Wymagane materiały

- Kartki papieru
- Zestaw instrukcji dla każdego uczestnika
- Długopisy lub ołówki

### Kontekst

To narzędzie może być używane w kontekście edukacyjnym i terapeutycznym. Może być stosowane jako technika interwencyjna w celu przyciągnięcia i zwrócenia uwagi, rozpoczęcia pracy z koncentracją i zwiększenia motywacji edukacyjnej uczestników. Poczucie własnej wartości można wzmocnić w wyniku dobrych wyników.

W Grecji, po diagnozie od transdyscyplinarnego zespołu publicznych lub prywatnych ośrodków zdrowia, opracowywany jest spersonalizowany program rehabilitacji. To narzędzie może być stosowane w programach rehabilitacyjnych w ośrodkach dziennych, ośrodkach zdrowia lub innych strukturach edukacyjnych lub w godzinach szkolnych przez pedagoga specjalnego.

Działanie jest zgodne z perspektywą europejską i może być przyjęte jako narzędzie przez wszystkich profesjonalistów z różnych krajów europejskich, odpowiadające powszechnie przyjętym definicjom ADHD i terapii sztuką.

## Opis działalności

Pierwszą i jedyną ustną instrukcją, którą dasz uczestnikom, jest przeczytanie wszystkich pisemnych instrukcji przed zaangażowaniem się w którąkolwiek z dyrektyw. Pierwsza osoba, która wypełni listę, zostanie ogłoszona zwycięzcą działania. Możesz zaoferować nagrodę zwycięzcy, jeśli uważasz, że grupa byłaby przez to zmotywowana. To ćwiczenie jest zabawnym sposobem, aby zobaczyć, kto zwraca uwagę, a kto pomija najważniejsze instrukcje - aby przeczytać wszystko przed działaniem.

Oto instrukcje:

1. Napisz wszystkie inicjały swojego zespołu w prawym górnym rogu tego arkusza.
2. Napisz swoje imię na kartce papieru.
3. Napisz tutaj sumę  $3 + 16 + 32 + 64$ : \_\_\_\_\_
4. Podkreśl instrukcję 1 powyżej.
5. Sprawdź czas na zegarku z czasem sąsiada.
6. Zapisz różnicę w czasie między dwoma zegarkami u dołu tej strony.
7. Narysuj trzy okręgi na lewym marginesie.
8. Umieść zaznaczenie w każdym z kręgów wymienionych w 6.
9. Podpisz swój podpis u dołu strony.
10. Z tyłu strony podziel 50 przez 12,5.
11. Kiedy dojdiesz do tego punktu w teście, wstań, a następnie usiądź i kontynuuj następny element.
12. Jeśli dokładnie zastosowałeś się do wszystkich tych instrukcji, zawołaj "Mam".
13. Na odwrocie tej strony narysuj szybko, jak Twoim zdaniem wygląda pionowy rower z góry.
14. Sprawdź swoją odpowiedź na punkt 9, pomnóż ją przez 5 i zapisz wynik na lewym marginesie naprzeciwko tego elementu.
15. Napisz 5., 10., 9. i 20. literę alfabetu tutaj: \_\_\_\_\_
16. Wybij trzy otwory piórem tutaj: o o o
17. Jeśli uważasz, że jesteś pierwszą osobą, która zaszła tak daleko, zawołaj "Jestem w czołówce".
18. Podkreśl wszystkie parzyste cyfry w lewej części strony.
19. Narysuj trójkąty wokół otworów, które wybiłeś w punkcie 15.
20. Teraz skończyłeś czytać wszystkie instrukcje, przestrzegaj tylko 1, 2, 20 i 21.
21. Wstań i powiedz: "Jesteśmy najwspanialszym zespołem na świecie!"

To ćwiczenie daje możliwość omówienia trudności, z którymi borykali się uczniowie podczas procedury i lepszego zrozumienia, jak je pokonać.

Poproś uczniów, aby sporządzili listę wszystkich trudności napotkanych podczas ćwiczenia (pytanie b poniżej odzwierciedla główne punkty, które należy omówić).

## Ocena

Aby ocenić to narzędzie, należy postępować zgodnie z poniższymi zaleceniami dotyczącymi oceny:

- Jak interesujące było działanie dla uczestników?
- Czy nauczyli się wykrywać trudności spowodowane przez ADHD?
- Czy uczestnicy okazywali sobie empatię i głębokie zrozumienie?
- Czy wykryli różne rodzaje trudności?
- Czy grupa uznała to ćwiczenie za pomocne?
- Czy trudno im było odzyskać uwagę po rozproszeniu uwagi? Co można zrobić, aby je z tego ocenić?

### Przydatne zasoby

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=29545>

<https://www.additudemag.com/art-therapy-for-adhd/>

[https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1091&context=expressive\\_dissertations](https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1091&context=expressive_dissertations)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0924933818301962>

[https://digital.library.adelaide.edu.au/dspace/bitstream/2440/133990/1/MinCNS\\_2021\\_MCLIN.pdf](https://digital.library.adelaide.edu.au/dspace/bitstream/2440/133990/1/MinCNS_2021_MCLIN.pdf)

ARTIVATE



## Dysleks-IKONA

### Czas trwania

1 godzina

### Grupa docelowa

Nauczyciele edukacji dorosłych i pracownicy służby zdrowia pracujący z osobami z trudnościami w uczeniu się mogą korzystać z tego narzędzia opartego na terapii sztuką w celu zwiększenia ich motywacji do uczenia się i wspierania ich uczestnictwa.

### Cele nauczania i zalecenia metodologiczne

Ćwiczenie to ma na celu pomóc nauczycielom, a przede wszystkim dorosłym uczestnikom, zapoznać się z trudnościami, jakie powoduje dysleksja, uświadomić sobie, że nie są sami, że trudności, z którymi się borykają, są powszechne, połączyć się z innymi ludźmi z tymi samymi trudnościami i twórczo wyrazić swoje wewnętrzne światy.

Nauczyciele powinni zawsze mieć na uwadze, że uczniowie z trudnościami w nauce napotykać na problemy wynikające z ich funkcji poznawczych, a jednocześnie upośledzające ich funkcje poznawcze. Z tego powodu ważne jest, aby poświęcić trochę więcej czasu na szczegółowe przyjrzenie się obrazkom lub w razie potrzeby w dowolnej innej części ćwiczenia, aby spróbować sformułować pytania na różne sposoby, aby upewnić się, że wszyscy dokładnie zrozumieli. Ponadto sugerowane jest, aby każdy z uczestników wyraźnie spisał trudności/problemy/upośledzenia/odczucia, z jakimi boryka się to ćwiczenie (ale także ogólnie) i sformułował dyskusję (po obejrzeniu zdjęć), dając tym samym możliwość otwartego wyrażenia siebie. Wspieraj każdy ich wysiłek.

### Wymagane materiały

- Fotografie/obrazki, wyświetlane na środku klasy dostępne dla wszystkich lub przed każdym uczniem (w tym przypadku potrzebne kserokopie)
- Kartki papieru, aby zapisać swoje myśli i spostrzeżenia na temat obrazów, a także do późniejszego narysowania własnych obrazów
- Markery, mazaki, kolorowe kredki i długopisy, linijki, kształty (dowolny wybór) do rysunków.

### Kontekst

Ta aktywność jest przeznaczona dla dorosłych pracujących z osobami z dysleksją w kontekście edukacyjnym lub terapeutycznym. Może być oceniana indywidualnie, jako sesja prywatna lub z grupą uczniów w tym samym czasie, w kontekście klasowym. Można ją również ćwiczyć wirtualnie i / lub twarzą w twarz. Terapia sztuką oferuje bezpieczną formę ekspresji emocjonalnej i komunikacji, która jest nieograniczona przez trudności językowe i komunikacyjne. Oferuje pomost między światem wewnętrznym i zewnętrznym, pomagając im rozpoznawać, etykietować i regulować emocje.

Działanie jest zgodne z perspektywą europejską i może być przyjęte jako narzędzie przez wszystkich nauczycieli z różnych krajów europejskich, odpowiadające powszechnie przyjętym definicjom dysleksji i arteterapii.

### Przygotowanie

Do tego typu ćwiczeń nie jest potrzebne żadne specjalne przygotowanie. Zaleca się jednak, aby spróbować stworzyć w klasie miłe, spokojne i zrelaksowane środowisko, promując bezwarunkową akceptację, aby uczestnicy mogli swobodnie wyrażać siebie. Miła, ciepła lekcja z rysunkami i obrazkami wiszącymi na ścianie pomoże im się zrelaksować i dostosować do kontekstu.

Terapia sztuką oferuje bezpieczną formę wyrażania emocji i komunikacji, nieograniczoną trudnościami językowymi i komunikacyjnymi.

Co więcej, przydatne byłoby krótkie wprowadzenie do tego, co sztuka, a zwłaszcza rysunek, może zaoferować osobie z trudnościami w nauce lub bez nich. Sztuka pomaga ludziom skuteczniej komunikować się, aby wyrażać myśli i uczucia w sposób, który ma dla nich sens, a także może zwiększyć ich poczucie własnej wartości.

## Opis działalności

**Krok 1:** Pokaż ten zestaw obrazów, wykonanych przez osoby z dysleksją, klasie / osobie:



(źródło: <https://www.npr.org/sections/ed/2017/01/25/507405986/finding-words-in-paint-how-artists-see-dyslexia?t=1638546839824>)

**Krok 2:** Przedyskutuj zdjęcia z uczniami i zadaj im pytania dotyczące treści.

Na przykład:

Zdjęcie 1-4: "Co zauważasz na tych zdjęciach?", "Jak myślisz, co rysunki chcą wyrazić?"

Zdjęcie 5-9: "Uwolnij swoją wyobraźnię i spróbuj pomyśleć, jaki może być główny punkt tego rysunku".

Zdjęcie 8-11: "Jakie jest główne odbicie artysty?", "Jakie aspekty dysleksji twoim zdaniem odzwierciedlają?", "Jakie problemy tworzy dysleksja w jego codziennym życiu?".

W ten sposób student stanie się zdolny do wykrywania i rozumienia deficytów spowodowanych dysleksją, podzieli się nimi z rówieśnikami i ostatecznie poczuje, że nie ma ich sam. Ponadto próba wyrażania siebie na głos umożliwi rozwój umiejętności ustnych i komunikacyjnych.

Należy wymienić niektóre z następujących objawów: trudności z czytaniem i pisaniem, obserwacja wzrokowa, dyskusja, ekspresyjne pisanie i czytanie na głos, gramatyka, czytanie ze zrozumieniem, płynność czytania, struktura zdań i dogłębne pisanie, artykułowanie, ortografia, czytelność, odstępy między wyrazami i rozmiar, ekspresja, problemy ze strukturą zdań i regułami gramatycznymi, trudności w organizowaniu lub artykułowaniu uwagi, kontrola zachowania, spóźnianie się lub zapomnianie o rzeczach, niska samoocena i lęk, kontrola gniewu, frustracja i nuda, wahania nastroju, depresja i problemy z relacjami oraz koncentracja, szczególnie podczas czytania.

**Krok 3:** Po przeanalizowaniu kontekstu uczestnicy powinni być zachęceni do rysowania własnego obrazu za pomocą kształtów, liter, kolorów, a nawet tekstów, odzwierciedlając trudności, z którymi borykają się na co dzień i uczucia, które pojawiają się z powodu tych przeszkód.

Ta część ćwiczenia pomoże uczestnikom zrelaksować się, poczuć spokój, swobodnie wyrażać swoje wewnętrzne myśli i wykrywać trudności wynikające z dysleksji. Będą ilustrować w kształtach formę, uczucia i problemy, które te przeszkody tworzą.

**Krok 4:** Po zakończeniu rysunków uczniowie powinni zostać poproszeni o przedstawienie i przeanalizowanie swojej sztuki i dyskurs odzwierciedlonymi tematami. Osoby z dysleksją widzą świat inaczej, więc dzięki temu ćwiczeniu mają okazję wyjaśnić i podzielić się swoim punktem widzenia, zwiększając w międzyczasie swoje umiejętności ustne i komunikacyjne.

### Ocena

Aby ocenić narzędzie, postępuj zgodnie z poniższym zestawem pytań:

- Czy uczestnicy wykazali zainteresowanie i chęć udziału w ćwiczeniu?
- Ile różnych rodzajów trudności zostało nazwanych przez uczestników i jak każdy z nich o nich mówił?
- Czy obrazy ilustrowały różne objawy lub zaburzenia? W jakim kształcie lub formie każdy z nich był reprezentowany?
- Czy uczestnicy okazywali sobie nawzajem patowość i akceptację?
- Czy zwracali uwagę, gdy inni rozmawiali, czy też wydawali się być odizolowani lub wycofani?
- Czy utrzymywali swoją uwagę przez cały ten czas trwania? Jeśli nie, jakie inne praktyki można zastosować?

### Przydatne zasoby

<https://www.indiatoday.in/education-today/featurephilia/story/10-art-therapy-activities-exercises-and-ideas-for-special-needs-children-1622735-2019-11-26>

<https://senmagazine.co.uk/content/activities/music-arts/2229/why-art-therapy/>

<https://yourbrain.health/art-therapy/>

[http://www.art-therapy.gr/images/stories/book\\_library/books/art\\_therapy/expressive\\_therapies.pdf](http://www.art-therapy.gr/images/stories/book_library/books/art_therapy/expressive_therapies.pdf)

<https://dl.uswr.ac.ir/bitstream/Hannan/139655/1/9780415815796.pdf>



## Sesja warsztatów malarskich

### Czas trwania

2 godziny 30 minut

### Grupa docelowa

To narzędzie może być używane przez nauczycieli sztuki i nauczycieli malarstwa, skierowanych do dorosłych z zaburzeniami koncentracji uwagi lub autyzmem.

### Cele nauczania i niektóre zalecenia metodologiczne

Korzystając z metody UDL i w oparciu o badania nad zaburzeniami koncentracji uwagi i autyzmem, sesja ta pomoże dorosłym z trudnościami w uczeniu się, koncentrując się na ADHD i problemach autystycznych. Będą one:

- Naucz się skupiać na ćwiczeniu
- Naucz się zarządzać ich koncentracją poprzez malowanie
- Naucz się radzić sobie ze stresem poprzez sztukę
- Wyrażaj siebie poprzez sztukę
- Naucz się samooceniać swoją pracę
- Naucz się zwiększać pewność siebie, uczestnicząc w sesji grupowej.

### Wymagane materiały

- Płótno
- Pędzle
- Szklanki lub kubek na pędzle
- Woda i bieżąca woda
- Długopisy
- Zestawy farb
- Sztalugi malarskie
- Palety
- Odpowiedni pokój lub warsztat
- Fartuchy lub kitle
- Ręczniki

### Kontekst

W ostatnich latach szczególną uwagę zwrócono na zaburzenia zachowania u dorosłych i dzieci, zwłaszcza na zaburzenia uwagi. Mogą one przybrać formę ADHD lub autyzmu. Co więcej, ostatnie badania (w zasobach) pokazują, że mózg jest stymulowany przez tworzenie sztuki i że proces ten wytwarza wyższy poziom dopaminy. Jest to szczególnie ważne dla osób cierpiących na ADHD, ponieważ dopamina odpowiada za zwiększenie koncentracji. Rozwijanie warsztatów malarstwa arteterapeutycznego jest więc sposobem na pobudzenie koncentracji osób dorosłych cierpiących na autyzm lub zaburzenia koncentracji uwagi.

### Przygotowanie

Nauczyciel będzie musiał przygotować pokój lub warsztat z wystarczającą ilością miejsca, aby powitać uczniów. Pomieszczenie będzie musiało mieć dostęp do wody, aby umyć pędzle i ręce.

Sztalugi malarskie będą musiały być ustawione w pokoju, z wystarczającą ilością miejsca między nimi, aby uczeń nie uderzył w swojego sąsiada.

Nauczyciel będzie musiał przygotować wystarczającą ilość farby dla wszystkich, w różnych kolorach.

Nauczyciel będzie musiał przygotować i mieć co najmniej jedną paletę malowania na ucznia lub więcej.

Należy również rozprrowadzić wystarczającą liczbę pędzli, co najmniej jeden na ucznia.

Należy również dostarczyć kilka długopisów, które pomogą uczniowi rysować przed malowaniem.

Nauczyciel będzie musiał poprosić uczniów przed klasą, aby nosili ubrania, które można zabrudzić, i przynieśli fartuchy lub kitle. Nauczyciel powinien również mieć kilka fartuchów lub kitli dostępnych dla uczniów, którzy nie mogą ich przynieść.

Wreszcie, niektóre ręczniki muszą być również dostępne w pokoju, aby uczniowie mogli wysuszyć ręce i materiały podczas i po wykonaniu czynności.

### Opis działalności

Działanie zostanie podzielone na etapy:

**KROK 1:** Nauczyciel wyjaśni uczniom ćwiczenia i zapewni każdemu z nich paletę do malowania, fartuch lub kitel, jeśli to konieczne, pędzle i płótno oraz sztalugę do malowania.

**KROK 2:** Uczniowie wybiorą temat do namalowania, niekoniecznie musi być on zbyt skomplikowany, może to być np. drzewo, przedmiot czy pejzaż.

**KROK 3:** Uczniowie zaczną malować przez półtorej godziny. Nauczyciel sztuki udzieli im porad indywidualnie, jeśli to konieczne, i postara się być jak najbardziej pomocny dla każdego ucznia zgodnie z jego potrzebami.

**KROK 4:** Uczniowie będą na zmianę pokazywać swoją pracę reszcie grupy. Pozostali uczestnicy będą zachęceni do zgłaszania uwag i sugestii dotyczących obrazu. Na koniec uczniowie sami ocenią swoją pracę.

### Ocena

Metodologia: automatyczna ocena, edukator dorosłych poprosi każdego ucznia o ustne opisanie, co sądzi o ćwiczeniu, zgodnie z tymi trzema kryteriami:

- Umiejętność skupienia się na malarstwie
- Umiejętność przyjmowania do wiadomości i wprowadzania w życie porad nauczyciela
- Szlachetność, aby wyrazić to, czego chcieli poprzez swoją pracę

### Przydatne zasoby

Wytyczne UDL:

<https://udlguidelines.cast.org>

Projekt ten został sfinansowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla wyłącznie poglądy autora, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nich zawarte.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Przykład autystycznego, ADHD, neurorozbieżnego warsztatu artystycznego:

<https://disabilityarts.online/blog/magical-women/what-does-an-autistic-adhd-neurodivergent-led-art-workshop-look-like/>

Arteterapia i ADHD (dla dzieci, ale może być stosowana u dorosłych)

<https://www.everydayhealth.com/news/art-therapy-adhd/>

Oparte na sztuce badanie perspektyw dorosłych na zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi:

[https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1091&context=expressive\\_dissertations](https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1091&context=expressive_dissertations)

Terapia sztuką ADHD w Singapurze:

<https://artisanhans.sg/art-therapy-for-adhd-singapore/>

ARTIVATE



## Kreatywna lekcja poezji

### Czas trwania

2 godziny

### Grupa docelowa

Wyspecjalizowani edukatorzy dla dorosłych niepełnosprawnych mogą korzystać z narzędzia podczas sesji grupowej z udziałem dorosłych z dysleksją.

### Cele nauczania i niektóre zalecenia metodologiczne

Korzystając z metody UDL i w oparciu o badania nad dysleksją i zaburzeniami deficytu uwagi (patrz zasoby), ćwiczenie to pomoże dorosłym z trudnościami w uczeniu się, koncentrując się na dysleksji i zaburzeniach deficytu uwagi. Będzie to:

- Naucz się pisać teksty strukturalne
- Rozwijaj swoje umiejętności motoryczne poprzez stymulację mózgu
- Przeanalizuj ich uczucia na tyle, aby umieścić je na piśmie
- Naucz się wyrażać myśli i uczucia poprzez pisanie i ćwiczenia ustne.
- Naucz się zwiększać pewność siebie, uczestnicząc w sesji grupowej
- Pomóż im w zrozumieniu, koncentrując się na ćwiczeniach.

### Wymagane materiały

- Długopis
- Papier
- Biurka
- Poprzednie przykłady krótkiej poezji

### Kontekst

W ostatnich latach trudności w uczeniu się są coraz częściej identyfikowane i nazywane. Są one przedmiotem coraz większej liczby badań. W szczególności dysleksja i ADHD znajdują się w centrum uwagi społeczności naukowej i edukacyjnej, która stara się lepiej zrozumieć pochodzenie, trudności i metody uczenia się związane z tymi zaburzeniami. W tym kontekście badania wykazały, że poezja może być cenną pomocą w rozwiązywaniu i pomaganiu uczniom z tymi zaburzeniami. Ćwiczenia pamięci, recytacji ustnej i płynności mogą być rzeczywiście pomocne, ze względu na rytmy, rymowanki, żądane gesty, które mobilizują koncentrację i zdolności motoryczne podmiotu. W tym kontekście proponuje się tę krótką poezję i ćwiczenie ustne. W tym celu sesja zostanie również opracowana przy użyciu Universal Design for Learning, który jest narzędziem stworzonym dla kursów integracyjnych i dynamicznych, które mogą być przydatne dla uczniów niepełnosprawnych, w tym dorosłych.

### Przygotowanie

Przed zastosowaniem narzędzia nauczyciel będzie musiał najpierw przygotować pomieszczenie, w którym odbędzie się ćwiczenie. Biurka powinny być zorganizowane w kształt litery U do końcowej oceny grupowej i należy zapewnić uczniowi wystarczająco dużo miejsca, aby mógł z łatwością wyrazić ustnie swoje odczucia. Pedagog będzie również musiał przygotować kilka tekstów, aby pokazać je

jako przykłady krótkiej poezji. W tym celu należy przygotować kilka filmów z ustnymi prezentacjami poezji, aby pokazać uczniom.

### Opis działalności

**KROK 1:** Nauczyciel wyjaśni ćwiczenie i poda przykłady, może pokazać teksty, zaprezentować wiersze ustnie lub pokazać filmy z mówcami.

**KROK 2:** Uczniowie poświęcą co najmniej godzinę na napisanie krótkiego wiersza. Wiersz będzie miał formę kilku zwrotów, dostosowanych do umiejętności i uczuć uczniów. Nie powinien być zbyt długi i powinien zająć maksymalnie 2 minuty.

**KROK 2:** Uczniowie będą na zmianę prezentować ustnie swoje wiersze. Powinni uważać, aby przedstawić go odpowiednim tonem i użyć gestu i ruchu ciała, aby go zilustrować.

**KROK 3:** Uczniowie omówią wiersze i przedstawią swoje przemyślenia, a następnie krótko ocenią swoje wyniki.

### Ocena

Metodologia: Samoocena ustna

Nauczyciel poprosi każdego ucznia o opisanie sesji poetyckiej i tego, czego ich zdaniem się nauczył, uczniowie zostaną zaproszeni do bycia własnymi krytykami. Nauczyciel poprowadzi ich w odpowiedziach, aby mogli odnieść się do następujących kryteriów:

- Umiejętność skupienia się na pisaniu
- Łatwość ubiegania się o uwolnienie myślowe
- Klarowność mowy

Następnie nauczyciel przekaże informacje zwrotne i dostosuje swoje notatki zgodnie z oceną uczniów i ich własnymi wrażeniami.

### Przydatne zasoby

Wytyczne UDL:

<https://udlguidelines.cast.org>

Dlaczego warto używać poezji do trudności w uczeniu się:

<https://atthefestival.wordpress.com/2016/05/21/dyslexia-and-poetry-words-that-wear-a-high-visibility-vest/>

ARTIVATE

