



Ustvarjalni dnevnik

za sproščanje, izražanje, kratkočasenje, umirjanje in še kaj

Pripravila: Tina Lanišek, mag., prof. lik. ped.

Občasno se težko umirimo,
pogosto je težko biti ustvarjalen,
včasih nimamo idej,
kdaj pa kdaj pa imamo slab dan.

Zato si lahko pomagamo s temi idejami,
ampak ne rabimo jim ves čas natančno slediti –
delamo lahko tudi malo po svoje!

Na koncu bo nastalo 15 likovnih izdelkov, ki jih nalepimo v *ustvarjalni dnevnik* ali vložimo v mapo. Ko se spet srečamo si lahko dnevnike pokažemo in jih predstavimo.



Najprej poišči kakšno prazno beležko ali zvezek, lahko uporabiš tudi navadne liste in mapo, liste lahko prepogneš ali spneš. Lahko vzameš staro knjigo, ki je ne potrebuješ in ji prebeliš liste. Cilj je, da imaš strani na katerih lahko ustvarjaš.

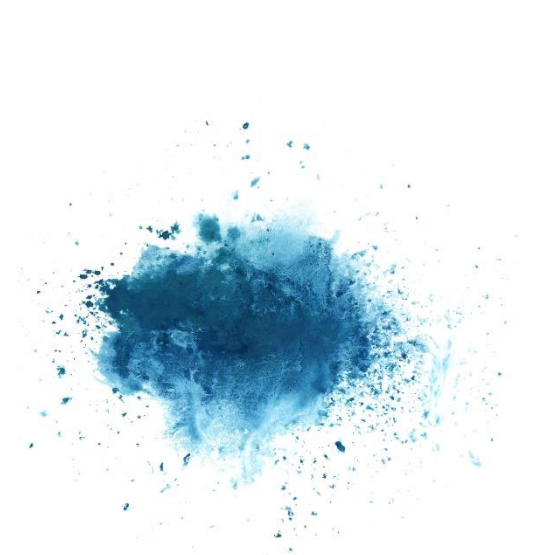
Nato pa se lotiš ustvarjanja. Pripravila sem nekaj idej, seveda pa se vsega lahko lotiš na svoj način. Lahko rišeš, slikaš, pišeš, ... Ustvarjaš lahko s pomočjo vseh orodij in pripomočkov, ki jih imaš na voljo doma (npr. šestilo, ravnilo, oglje, tempere, svinčniki, barvice,).

Nalogam lahko slediš po vrsti ali pa jih pomešaš. Lahko tudi kaj dodaš ali vzameš. Za vsako nalogo si vzemi toliko časa kot si ga ti želiš, en dan ali eno minuto.



1. MOJ DAN

Nariši kako izgleda tvoj dan. Lahko je to današnji dan, lahko je to predstava o popolnem dnevu, lahko je to vtis trenutka v dnevu, torej karkoli ti pade na pamet.



2. NOTRANJOST

Kako izgledaš od znotraj?
Kako misliš, da izgleda tvoja
osebnost?



Notranjost od zunaj

V meni je dozorela...

V meni diha in živi...

Zaznavam, se zavedam in občutim nekaj
nelogičnega...

Zaznavam srečo ljudi.

Ljudi, ki me obkrožajo,
ljudi, ki jih naključno srečujem,
živali, rastline...

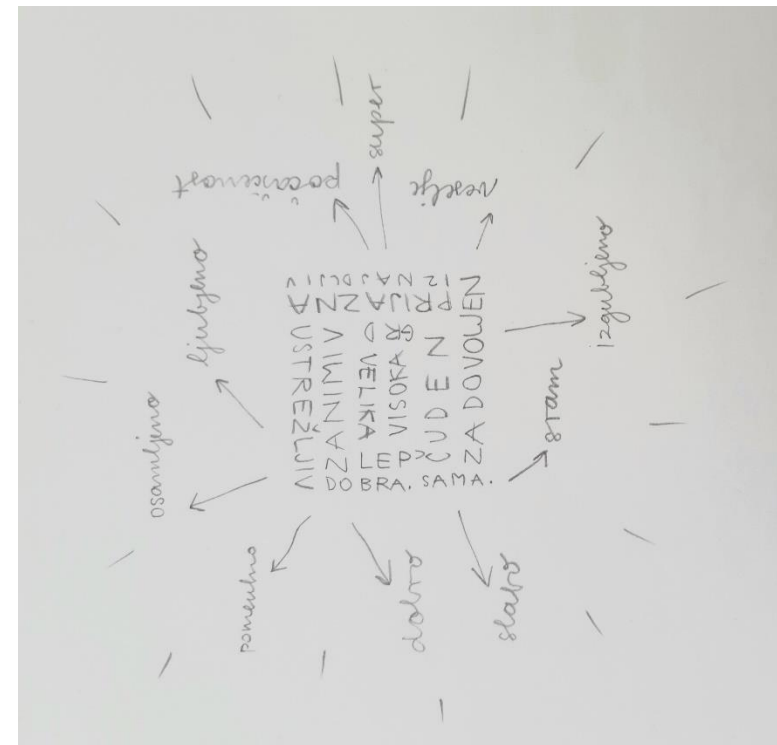
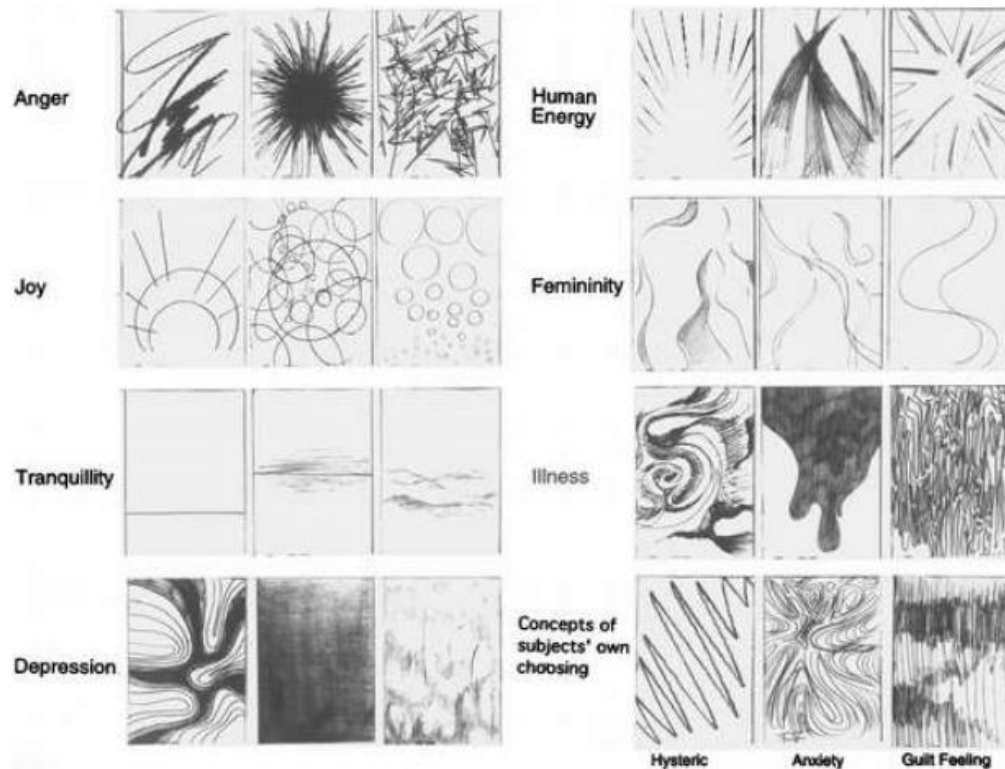
Toliko je dozorela v meni ljubezen,
da sem pripravljen izpustiti čisto vse,
kar vežem nase...

Vede ali nevede.

(Franc Tominec)

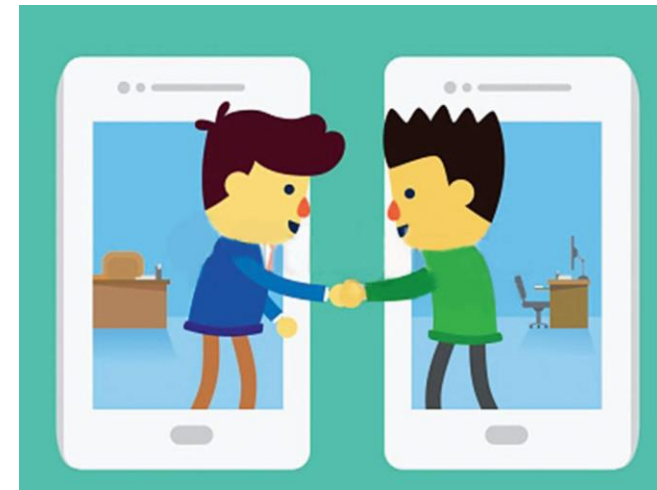
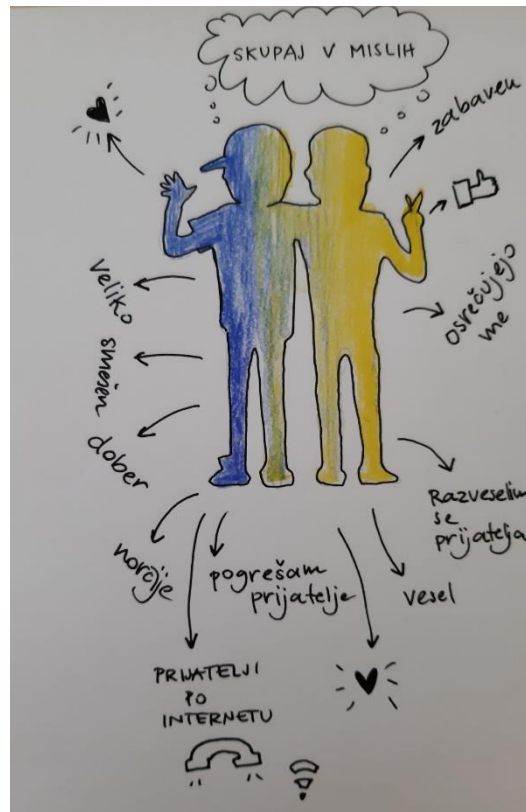
3. ZUNANJOST

Kako misliš, da te dojemajo drugi ljudje? Oblikuj stran od noter navzven. V notranjost napiši ali nariši kako te vidijo drugi, okrog pa tvoja čustva ob tem... Uporabljaš lahko različne linije, ki izražajo čustva.



4. PRIJATELJSTVO

Kako občutiš prijateljstvo? Pogrešaš prijatelje? Si jih želiš več, manj, ali jih imaš ravno prav? Te prijatelji osrečujejo? Te kdaj razjezijo, razžalostijo...? Kako te dni prijateljstvo izgleda?





5. SPROSTITEV

Kaj delaš za sprostitvev?

Kako se sproščaš?

Kako se počutiš ko si sproščen?

Nariši svojo mandalo in razmišljaj o pozitivnih stvareh.

Ideja za mandalo (ctrl + klik): <https://www.youtube.com/watch?v=A3st51yIrXY>

6. DIH

Razmišljaj kako dihaš. Kako izgleda tvoj izdih?

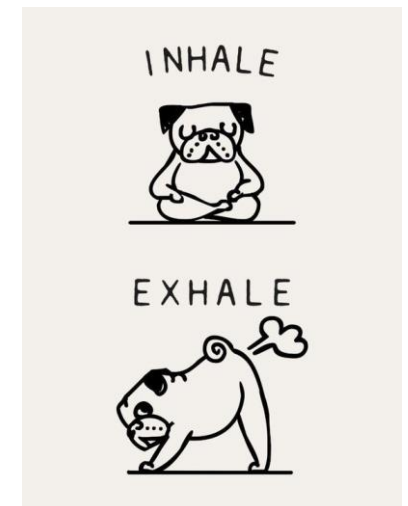
Lahko narišeš, naslikaš... lahko pa izdeláš kipec iz slanega testa.

Recept za slano testo brez kuhanja:

Potrebuješ 2 skodelici moke , 2 skodelici soli , 1 skodelico vode. Dobro premešaš sestavine in pregneteš.

Recept za kuhano slano testo:

Potrebuješ ½ kg moke, 5 čajnih žlič pecilnega praška, 0,5l vode, 5 žlic olja, 250g soli. Vse sestavine zmešaš v posodi in kuhaš na zmernem ognju. Ko se masa zgosti jo ohladimo in pregnetemo.



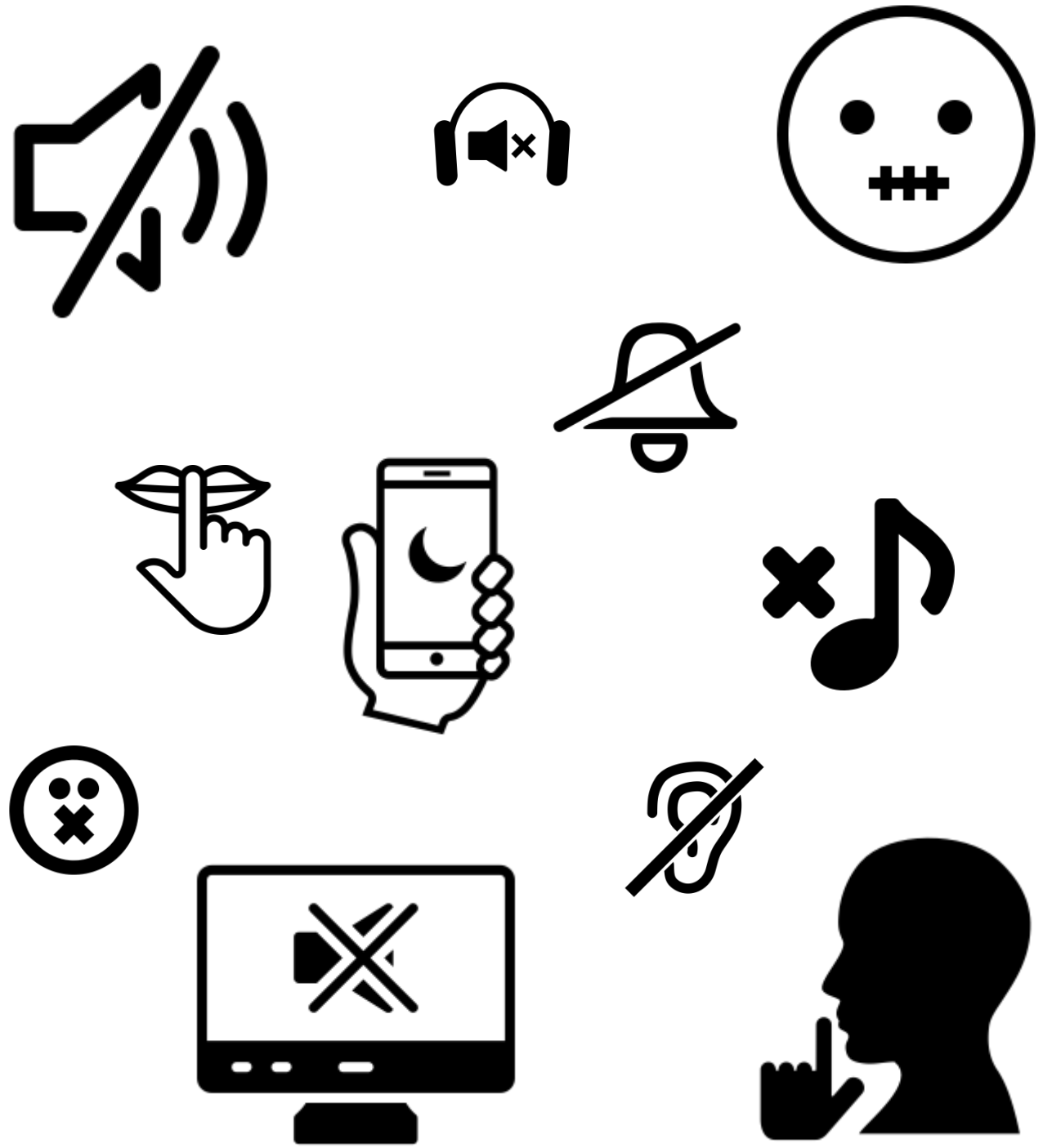
7. TIŠINA

Kaj je tišina? Je zate prijetna?
Mogoče neprijetna? Kdaj?

Ali si včasih pod pritiskom in
govoriš samo, da ne bi nastala
tišina...?

Kako tišina izgleda? Kako jo
občutiš? Kakšne barve in oblike
bi bila tišina, če bi bila predmet?

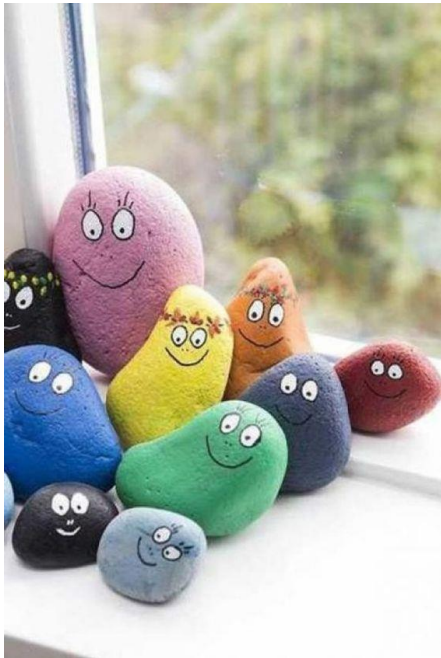
Raziskuj svoja čustva o tišini
skozi podobe, risbe in besede.



8. MOTIVACIJA

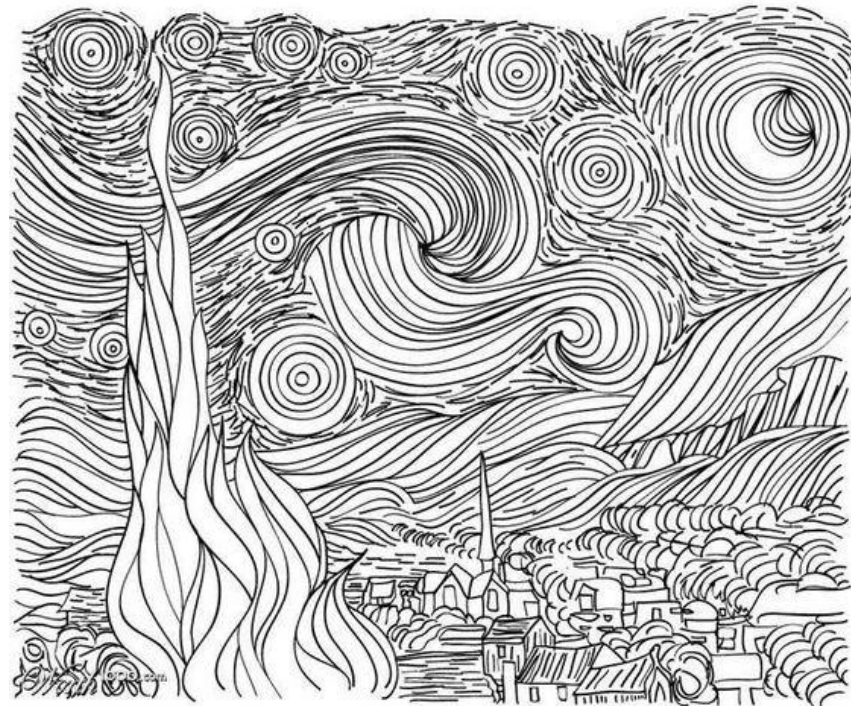
Za kaj si motiviran? Kaj te motivira?

Naloga: na sprehodu naberi kamenčke, nato jih poslikaj z akrilnimi ali tempera barvami in na njih napiši motivacijske misli.



9. OSAMLJENOST

Kako pogosto se počutiš osamljeno?
Si kdaj rad sam? Kaj počneš, ko se
počutiš osamljeno? Ali ti
osamljenost predstavlja težave? Kaj
lahko storiš, da se boš počutil manj
osamljeno?



10. UPANJE

Kakšne barve bi bilo upanje, če bi bilo barva?

Nariši polja različnih oblik in preizkusi katera barva in oblika najbolj pašeta besedi upanje.

Ustvarjaj hitro in ne razmišljaj preveč. Prepusti se.



12. SPET SPROSTITEV

Z OBEMA ROKAMA PRIMI
ČIM VEČJE ŠTEVILO OŠILJENIH
BARVIC, FLOMASTROV ALI
VOŠČENK IN SAMO ČEČKAJ.
JA, Z VSEMI NA ENKRAT!



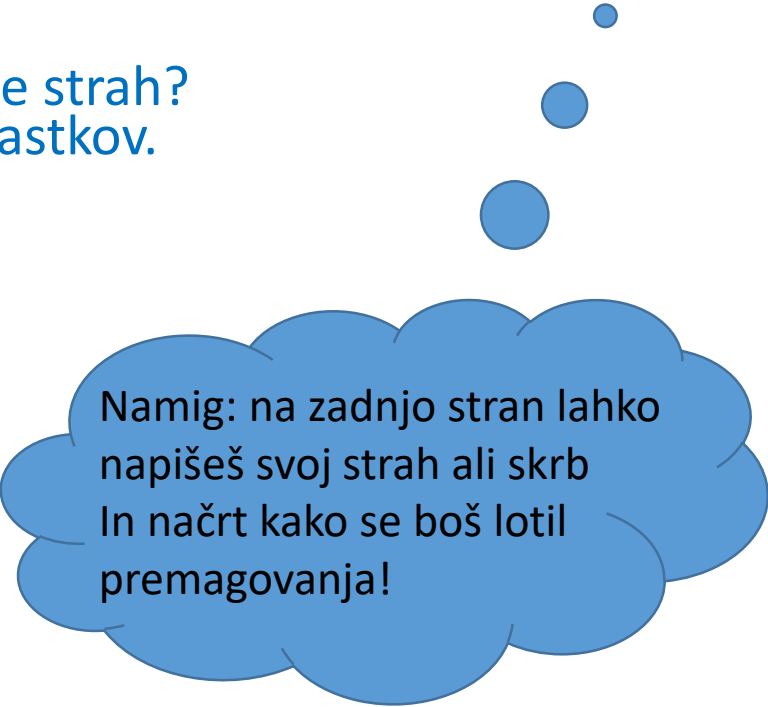
13. POŠASTKI



Kaj so tvoji strahovi? Česa te je strah?
Izrazi strahove s pomočjo Pošastkov.
Potrebuješ:

- Lonček z malo vode
- Tempera barvo
- List papirja
- Čopič
- Slamico
- Pisalo

Vodi primešaj malo barve. Nekaj kapljic nanesi na papir. Pomisli na eno skrb ali strah, globoko vdihni in nato močno izdihni v slamico, da se barva razprši. To ponovi večkrat, tolikokrat kolikor imaš skrbi. Ko se barva posuši nariši obraze in izreži svoje Pošastke ter jih prilepi v ustvarjalni dnevnik.



Namig: na zadnjo stran lahko napišeš svoj strah ali skrb
In načrt kako se boš lotil premagovanja!

14. POVABILO

Povabi nekoga k ustvarjanju. Nastavi budilko na 5 minut in naj vsak riše na svoj papir z le dvema barvama. Nato spet nastaviš budilko na 5 minut, zamenjata lista in nadaljujejeta z risanjem. Na koncu pa še enkrat zamenjata za dve minuti, da naredita končne popravke. Lista prilepita v zvezek.



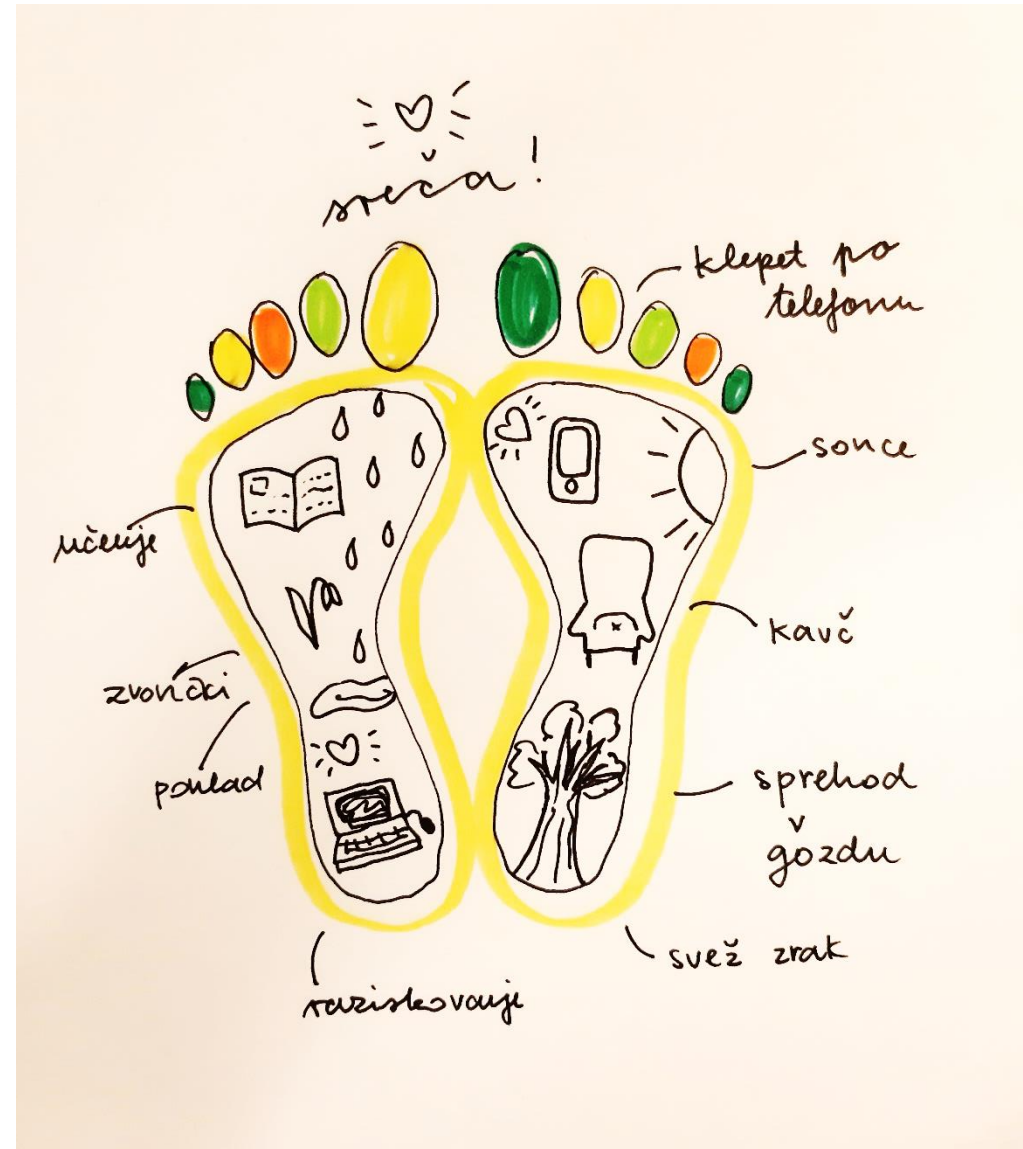
15. MOJ ODTIS

Kakšen je tvoj odtis na svetu?

Ali pa odtis tega dne?

Kakšni bodo tvoji odtisi, ko boš zopet vstopil v šolo?

Naloga: Na list obriši svojo nogo, nato jo zapolni z motivi. Ustvariš lahko tudi kolaž, pesem,...



Viri in literatura

- <https://www.kerriewoodhouse.com/blog/how-to-add-watercolour-background-to-your-painting>
- <https://www.gettyimages.com/detail/illustration/abstract-watercolour-background-royalty-free-illustration/916460734>
- <https://www.gettyimages.com/detail/illustration/abstract-watercolour-background-royalty-free-illustration/916460734>
- <https://www.aboutsocialanxiety.com/art-journal-prompts/>
- <https://www.slideshare.net/asuncamarasa/drawing-and-painting-feelings-75574117>
- <https://gal-dem.com/as-a-chronically-ill-person-i-know-it-is-vital-we-approach-coronavirus-through-the-lens-of-community/>
- <https://timesofindia.indiatimes.com/city/hyderabad/online-dosti-virtual-or-real/articleshow/59931221.cms>
- <https://www.pinterest.com/pin/300263500151179079/>
- <https://www.pinterest.com/pin/118782508894974360/>
- <https://www.pinterest.com/pin/791437334503365177/>
- <https://thenounproject.com/search/?q=silence>
- <https://www.pinterest.com/pin/837036280715360546/>
- <https://www.pinterest.com/pin/535646949430703277/>
- <https://www.counselorkeri.com/2018/05/07/worry-group-art-activity/>
- Tanja Rudolf, seminar terapija z likovno umetnostjo, Ljubljana, 2020.