

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



KERÜLJÜNK FLOW-BA!



Mental Focus | Online
OKTATÁSI KÖZPONT | Tudástér

MŰHELY

Alkossunk!

Flow-élményt gyakran valamilyen kreatív tevékenység közben élhetünk át, így az alkotás ebben a hónapban különösen fontos szerepet kaphat.

Viszont **mindenkinek más és más lehet az a kreatív tevékenység, ami közben flow-élményt tapasztal meg.** Adunk néhány tippet különböző alkotói folyamatokhoz, ami közben a flow élményt átélhetitek, de **ha nektek van saját ötletetek olyan tevékenységre, amely a leginkább kikapcsol benneteket, ami közben a leginkább átélitek az örömet, bátran válasszátok azt.**

1. Zene és tánc

Amikor táncolunk, amikor egy mozdulatsoron keresztül szavak nélkül fejezzük ki, mutatjuk meg a bennünk rejlő érzéseket, és engedünk közelebb másokat is ehhez a világhoz, olyankor könnyen flow élményt élhetünk át.

A tánc maga is alkotás. Indítsunk el egy zenét, amely közel áll hozzánk. Formáljuk meg mozdulatainkon keresztül érzéseinket, engedjük, hogy a testünk kövesse a zene ritmusát, hangjait, adjuk át magunkat a zenének és az érzéseinknek. Csukott szemmel még könnyebben összekapcsolódhatunk a zenével.

Ezt az élményt megtapasztalhatjuk egyedül (1. szint), a párunkkal (2. szint) vagy akár az egész családdal együtt is (3. szint).



2. Színes világ

Vegyetek elő egy nagy rajzlapot, vagy egy óriási kartont és festékeket. Vehettek elő ecseteket is, de akár kézzel, ujjal, szivaccsal is festhettek.

Kapcsoljatok be olyan zenét, aminek nincs szövege és magával ragadó a dallama, majd kezdjétek el festeni. Ne tervezzétek meg előre, hogy mi lesz a papíron, csak festétek, ami jólesik, amilyen színnel jólesik.

Figyeljétek egymásra, a megjelenő új formákra, színekre, hangolódjatok az alkotási folyamat ritmusára, kerüljétek bele a festménybe!



3. Csigaház

Keressetek a természetben izgalmas formájú dolgokat, amit aztán otthon “lemásolhattok”, megformálhattok, megteremthettek azzal a technikával, amihez kedvetek van. Lehet ez egy csigaház, kagylóhéj, egy érdekes formájú vagy felületű kő, egy falevél stb.

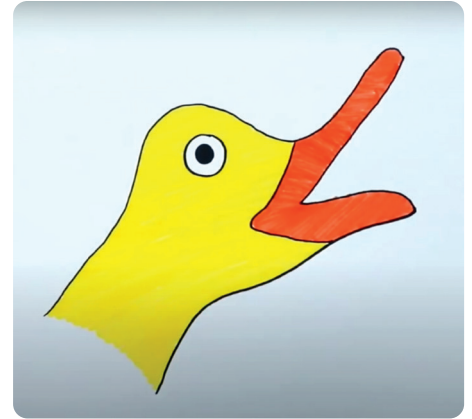
Vegyétek a kezetekbe ezt a természetes dolgot és tapogassátok meg, forgassátok, ismerkedjétek vele. Mindenki a saját tempójában. Majd tegyétek magatok elé, és egy papírlapra alkossátok meg ezt a formát.

Készítsetek elő különböző eszközöket, például körömlakkokat, apró gyöngyöket, fonaldarabokat, ragasztót, alufóliát, folpackot, gyurmát stb., majd fogjatok hozzá az alkotáshoz. **Éljétek át a folyamatot, váljatok egyé az alkotásokkal.** Ne foglalkoztatok semmi mással, csak az előttek lévő természetes formával és az alkotással. **Élvezzétek, kerüljétek flow-ba!**



4. Állati kezek

A következő gyakorlat a fantáziánk felélesztésében segít. Rajzoljátok le a kezeteket, és képzeljétek el, milyen állat lehetne belőle. Szárnyaljon a képzeletetek, és akár olyan állatot is rajzolhattok a kezetekből, amilyen a valóságban nem is létezik.



Inspirációért olvassátok el Czernák Eszter A tenyérrajz című írását.

Czernák Eszter: A tenyérrajz

Sári és Berci együtt játszottak a gyerekszobában. Először társasoztak, de Sári hamar meguntta, mert mindig Berci nyert. Utána dominóztak, de Berci hamar meguntta, mert mindig Sári nyert. Végül úgy döntöttek, inkább le szeretnének menni homokozni megcsúszdázni.

Átszaladtak a nappaliba.

- Anya, anya, menjünk le a játszótérre! – kurjantotta Berci.
- Unatkozunk! – panaszkodott Sári.
- Most nem tudok lemenni veletek. Csomagot várok, bármelyik pillanatban itt lehet a postás. Játsszatok még valamit a szobátokban! – kérte anya.
- Nincs kedvünk. Le akarunk menni a játszótérre! – duzzogott Sári.
- Mi lenne, ha együtt játszanánk valamit, amíg ideér a postás? – javasolta anya.
- Mit? – kérdezte Berci izgatottan.

- Hozzatok papírt meg színes ceruzákat, mutatok nektek valami érdekeset! – mondta anya.

Sári hozott rajzlapot, Berci pedig egy csomó színes ceruzát. Pirosat, kéket, zöldet, sárgát, feketét, még rózsaszínt is.

- Most tedd a tenyeredet a papírra! – mondta anya Bercinek, majd fogott egy ceruzát, és körberajzolta Berci kezét.
 - Szerinted mi lehet ez? – mutatta a rajzot.
 - Hát a kezem! – válaszolta Berci zavartan.
 - És ha nem a kezed lenne, akkor mi lenne? – kérdezte anya.
 - Pont olyan, mint egy fa! – kiáltotta Sári.
 - Egy fa! – nevetett Berci.
 - Tessék! Színezd ki, hogy olyan legyen, mint egy igazi fa! – adta neki a rajzot anya.
- Berci maga elé húzta a lapot, és kiválasztott egy zöld ceruzát a kupacból.

- Én is, én is! – kiáltotta Sári, és már rá is rakta a kezét a következő rajzlapra.

Anya körberajzolta, aztán felmutatta a papírt.

- Nos, szerinted mi ez?

- Szerintem egy gyerek, akinek nagyon-nagyon kócos a haja! – mondta Sári, és máris rajzolt a tenyerére egy szájat, egy orrot és két szemet, aztán nekiállt kiszínezni a haját.

- Te is, anya, te is! – kérte Berci, aki közben elkészült a fával.

- Jól van – mondta anya.

- Gyere, rajzold körbe a kezemet!

- Szerinted mi lehet ez? – emelte fel Berci anyja papírját.

Anya elgondolkozva nézte a lapot.

- Szerintem ez egy páva. Egy csodaszép madár, aminek hatalmas, színes farktollai vannak, és mintha szemek lennének a tollai csúcán.

- Ó! – ámult Sári és Berci.

- Ez lesz a feje – mutatott anya a hüvelykujjára, majd feketével szemet rajzolt neki, sárgával pedig csórt. Aztán fogta a kék ceruzát, és a mutatóujjából, a középső ujjából, a gyűrűs ujjából és a kisujjából csodaszép kék tollakat rajzolt. A tollakra sárga és zöld szemek kerültek. Négy a mutatóujjra, négy a középső ujjra, négy a gyűrűsujjra, négy pedig a kisujjra. Végül rajzolt neki két lábat is.

- De szép! – sóhajtotta Sári.

- Apa, gyere, rajzolj te is! – rikkantotta Berci.

Apa, aki eddig olvasott, most odajött, és ő is rátette a kezét egy papírlapra. Alig fért el a keze rajta, olyan nagy volt. Sári körberajzolta, Berci pedig feltartotta a lapot.

- Szerinted mi ez?

- Szerintem ez egy ötféjú sárkány! – mondta apa, és szemeket rajzolt az ujjai begyére. Két szemet a hüvelykujjra, kettőt a mutatóujjra, kettőt a középső ujjra, kettőt a gyűrűsujjra és kettőt a kisujjra.

- Tüzet is tud okádni? – kérdezte izgatottan Berci.

- Hát persze, hogy tud! – mondta apa, és tüzet rajzolt a sárkány köré, majd fogta a zöld ceruzát, és beszínezte a sárkány testét. Végül lábakat is rajzolt neki.

- Még, rajzoljunk még! – kérte Sári.

A gyerekek körberajzolták egymás kezét, és készítettek sünit, dinoszauruszt, kukucskáló kisegereket is. Addig rajzoltak, amíg meg nem jött a postás.

