



KOLAŻ
Wyraź to !?@#

**MATERIAŁ INSPIRUJĄCY DO
SAMODZIELNEJ TWÓRCZOŚCI**



Wstęp

Stworzyliśmy ten materiał, aby zachęcić Cię do samodzielnej twórczości i wyrażanie siebie poprzez sztukę!

Działania artystyczne pomagają łagodzić napięcia, odprężyć się oraz “mówić” o tym co dla Ciebie ważne.

Wyrusz z nami w podróż po sztuce i odkrywaj nowe sposoby wyrazu!

Jak korzystać z tego materiału?

Porostu wybierz działanie artystyczne i zacznij tworzyć. Spróbuj się odprężyć i pozwól sobie czerpać radość z działania.

Bądź dla siebie życzliwy/a i nie oceniaj tego jak Ci idzie. Skup się na samym tworzeniu, a nie na tym, jaki ma być jego efekt. Spróbuj! To może być bardzo przyjemne!

Ćwiczenia, zawarte w tym materiale, zostały opracowane wspólnie przez artystów i terapeutów. Mają one na celu pomóc Ci szukać równowagi emocjonalnej i ułatwić wyrażanie siebie.

Jeśli jednak stwierdzisz, że jakieś ćwiczenie nie jest dla Ciebie albo nie lubisz go robić - to nic złego! Po prostu przejdź do kolejnego i spróbuj jeszcze raz!

Powodzenia!



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa

Kolaż a'la Wisława Szymborska

Szymborska była pasjonatką kolaży lub „wyklejanek” – jak je nazywała. Zaczęła je tworzyć w latach 70 i do końca życia powstało ich kilka tysięcy, najczęściej w formie pocztówek.

Potrzebne materiały:

gruby papier, gazety, klej, nożyczki

Przebieg:

1. Przejrzyj gazety
2. Wybierz z nich fragmenty ilustracji, krótkie teksty, które Cię zainspirują, roześmiesz, będą do Ciebie pasowały, albo będą super do przekazania jakiejś Twojej myśli
3. Wytnij wszystkie interesujące Cię elementy tekstów i ilustracji
4. Zakomponuj je na grubszym papierze, przekładaj, zmieniaj położenie, kolejność dopóki nie uzyskasz kompozycji, która Ci się spodoba
5. Przyklej wszystkie elementy. Kolaż gotowy!



EKO kolaż

Potrzebne materiały:

grubszy papier, klej, nożyczki, materiały pozyskane z natury: kamyczki, źdźbła trawy, liście, pióra, piasek, gałązki itp

Przebieg:

1. Wyjdź na spacer
2. Poszukaj różnych elementów w naturze: kamyczków, piasku, listków, gałązek, muszelek itp. Zbierz ich trochę więcej, dopiero przy kształtowaniu kompozycji okaże się ile ich będzie tak naprawdę potrzeba
3. Ułóż znalezione elementy na tekturze. Zakomponuj je w coś przedstawiającego (pejzaż, martwa natura...), albo w abstrakcję – jak wolisz
4. Przyklej zakomponowane elementy. Dobierz właściwy sposób klejenia. Kamienie najlepiej będzie przykleić klejem na gorąco. Piasek – na taśmę dwustronną. Korę na wikol itd.
5. Cierpliwie poczekaj, aż klej wyschnie. Kolaż gotowy!

Jakie są funkcje emocji?

Emocje są bardzo ważnym elementem naszego życia. Towarzyszą nam one nieustannie. To nasz stan wewnętrzny, który wpływa na nasze myśli, zachowania oraz wywołuje reakcję w naszym ciele.

Emocje są odpowiedzią na to, czego aktualnie doświadczamy. To dzięki nim odczuwamy i reagujemy na to, co dzieje się wokół nas, a także na nasz świat wewnętrzny.

Emocje są dla nas informacjami na temat tego, co nas spotyka, a jednocześnie każdy z nas może przeżywać je w inny sposób. Rozpoznając swoje stany emocjonalne, możemy korzystać z nich jak z pewnego rodzaju drogowskazu, który wyznacza kierunek najkorzystniejszych dla nas działań.

To dzięki emocjom łatwiej nam podejmować decyzję. To one pomagają nam dokonywać wyboru, ponieważ podpowiadają nam, co jest dla nas ważne i istotne, a czego nie mamy ochoty robić. Działanie w zgodzie ze swoimi emocjami może prowadzić nas do osiągnięcia większej satysfakcji w naszym życiu. Każda emocja niesie dla nas cenną informację.

Psycholog Paul Ekman wyróżnił 6 podstawowych emocji: radość, smutek, strach, wstręt, złość i zaskoczenie. Jednakże paleta naszych stanów emocjonalnych może być barwniejsza, ponieważ bywa ich mieszanką.



Kolaż inspirowany Arcimboldo

Potrzebne materiały:

grubszy papier, klej, nożyczki, różne gazety, katalogi do wycinania

Przebieg:

1. Obejrzyj możliwie najwięcej reprodukcji dzieł Arcimboldo
2. Zdecyduj, z jakich form będziesz komponować portret: z owoców, warzyw, przedmiotów codziennego użytku, kwiatów?
3. Wytnij z gazet czy innych materiałów dużo zdjęć przedstawiających wybrane przez Ciebie formy, czyli np. warzywa
4. Na grubszym papierze ułóż portret z wyciętych elementów
5. Przyklej elementy do kartki. Kolaż gotowy!



Kolaż – reklama SAMEGO SIEBIE

Kolaż to też znakomity pomysł na autoportret. A nawet więcej – w tej technice można wykonać plakat reklamujący swoją własną osobę.

Potrzebne materiały:

grubszy papier, klej, nożyczki, różne gazety, katalogi do wycinania

Przebieg:

1. Pomyśl, co chcesz powiedzieć o sobie w formie kolażu. Może pomyśl o hasle reklamowym samego siebie.
2. Wytnij w gazet jak najwięcej takich elementów, które będą opisywały Twoją osobę – to mogą być zdjęcia, fragmenty tekstów.
3. Weź swoje zdjęcie.
4. Na grubszym papierze ułóż wszystkie powyższe elementy komponując je w formie plakatu.
5. Przyklej elementy do kartki. Możesz coś dopisać flamastrami, domalować farbą.

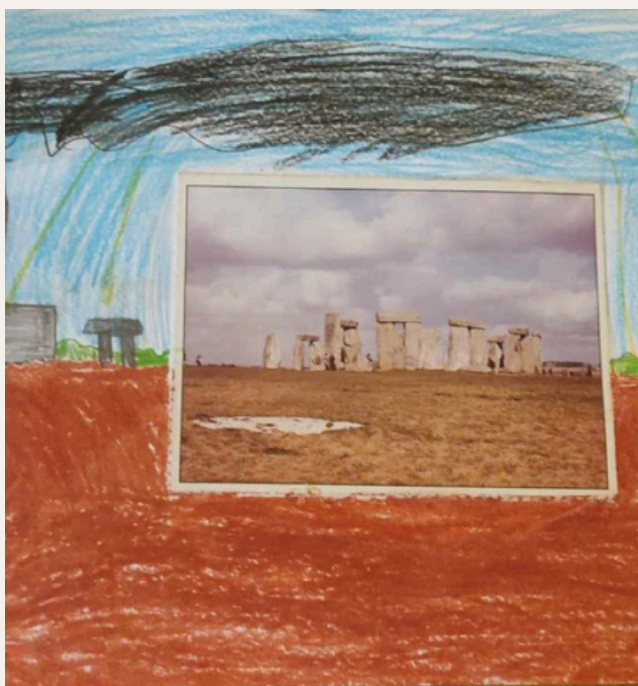
Niedokończone historie

Potrzebne materiały:

grubszy papier, klej, nożyczki, różne gazety, katalogi do wycinania, flamastry, kredki, ołówek lub farby – technika do wyboru

Przebieg:

1. Znajdź interesujące Cię zdjęcie, pocztówkę lub fragment z gazety. Niech będzie to coś, co Cię zaintryguje, co może mieć swoją kontynuację
2. Wytnij to zdjęcie
3. Naklej je na dużo większą kartkę.
4. Dorysuj „kontynuację” elementów widocznych na zdjęciu – pejzaż, który będzie się dalej ciągnął, dalsze przedmioty, kolejnych ludzi. To może być bardzo realistyczne, albo wręcz przeciwnie, np. humorystyczne
5. Jeśli chcesz użyj farb, kredek lub flamastrów



Projekt Wyraż to !?@# był realizowany przez Fundację Bullerbyn na rzecz wspólnoty dzieci i dorosłych od września 2023 do czerwca 2024.

Projekt finansowany ze środków M.St. Warszawa.