



**MALARSTWO**  
**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

# Abstrakcja emocji

Potrzebne materiały:

farby, pędzle, duża kartka papieru

Przebieg:

1. Spójrz na paletę barw i wybierz te kolory, które najbardziej pasują do tego co teraz odczuwasz
2. Użyj tych farb do namalowania abstrakcyjnego obrazu, daj się ponieść, możesz malować kreski, pełne kształty lub po prostu chlapać farbą
3. Po skończeniu spójrz na powstały obraz i zastanów się czy to widzisz odwzorowuje to co czujesz



## Dłoń

Potrzebne materiały:

farby, kartka papieru, pędzle, ołówek

Przebieg:

1. Połóż swoją dłoń na kartce papieru
2. Odrysuj przy pomocy ołówka jej obrys
3. Teraz oderwij dłoń.
4. Pomaluj obrys dłoni przy pomocy pędzla.
5. Wewnątrz dłoni możesz postarać się namalować towarzyszące Ci podczas tego ćwiczenia emocje. Pomyśl jaki mogłyby mieć kształt, jakie kolory najbardziej oddają to co czujesz

# Wyrażanie uczuć jest ważne!

Każdego dnia w efekcie doświadczania różnych sytuacji pojawiają się w nas różnorakie emocje. Są nieodłącznym elementem naszej codzienności i towarzyszą nam na każdym kroku.

Emocje przychodzą i odchodzą, są etapem, przez który musimy przejść w danym momencie naszego życia. Nie jesteśmy w stanie ich nie odczuwać czy wyeliminować, bo są one wpisane w naszą naturę.

Trzymanie ich w sobie czy podważanie tego co czujemy jest jak podważanie samego siebie i swojej natury.

Emocje mówią nam o naszych potrzebach i granicach.

Rozpoznawanie, nazywanie a na końcu komunikowanie własnych stanów emocjonalnych ma wpływ nie tylko na sferę psychiczną, ale i nierozzerwalnie z nią związaną sferę biologiczną, czyli na nasze ciało.

Kiedy długo jesteśmy w napięciu emocjonalnych nasze mięśnie też się napinają, mogą pojawić się problemy ze snem czy bóle głowy.

Komunikowanie emocji służy lepszemu rozumieniu siebie, swoich potrzeb czy zrozumienia sytuacji, w której się znaleźliśmy. Wyrażanie emocji pomaga nam w lepszej komunikacji z innym. Dlatego warto mówić innym jak czujemy się w relacji z nimi, czy jak wpłynęła na nas dana sytuacja. Zwiększa to nasze szanse na bycie zrozumianym przez inne osoby i uwzględnieniu przez nie naszych potrzeb i granic.



# Malowanie palcami

Potrzebne materiały:

farby plakatowe, kartka papieru, kawałek kartonu, ręcznik papierowy

Przebieg:

1. Na karton nałóż 5 wybranych przez siebie kolorów
2. Każdy palec u swojej ręki zanurz w jednej z farb.
3. Spróbuj namalować obraz nie odrywając żadnego palca od kartki.
4. Gotowe!



## Bezpieczne miejsce

Potrzebne materiały:

farby, kartka papieru, pędzel

Przebieg:

1. Zamknij oczy
2. Pomyśl o miejscu, w którym czujesz się najbezpieczniej
3. Postaraj się odtworzyć to miejsce na kartce przy pomocy farb
4. Możesz wracać do tego obrazu, gdy tylko poczujesz rodzaj lęku bądź niepewności

# Paleta emocji

Potrzebne materiały:

farby, pędzle, ołówek, kartka papieru,

Przebieg:

1. Narysuj 5 okręgów, które będą symbolizowały twoje emocje
2. Podpisz okręgi nazwą 5 podstawowych emocji: strach, smutek, złość, radość, wstyd
3. Każdą emocję postaraj się odwzorować przy pomocy kolorów, jaka jest ona dla Ciebie? Czy ma jednolity kolor czy może różnie się przedstawia w zależności od sytuacji?
4. Daj sobie moment by pomyśleć, którą z nich najtrudniej CI przeżywać i czego wtedy potrzebujesz od otoczenia, gdy mocno ją odczuwasz.



**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.**