



Digital art therapy for youth with developing
or existing mental health conditions

Nr proiect: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

SET DE INSTRUMENTE PENTRU CREȘTEREA GRADULUI DE CONȘTIENTIZARE



impactul COVID-19 asupra tinerilor cu afecțiuni de sănătate mintală în curs de dezvoltare sau existente



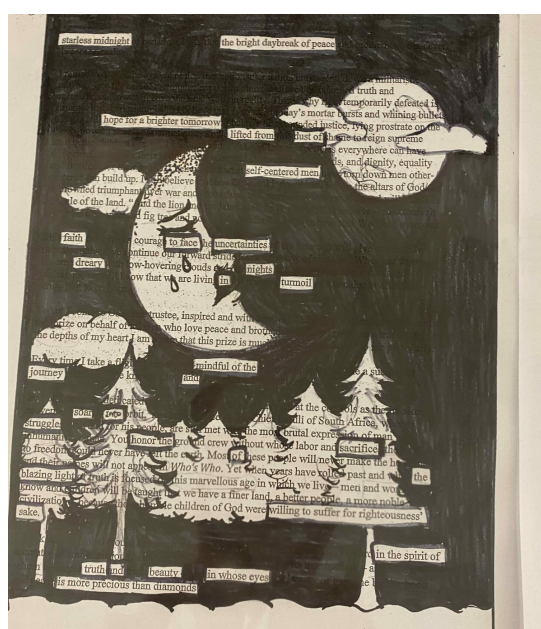
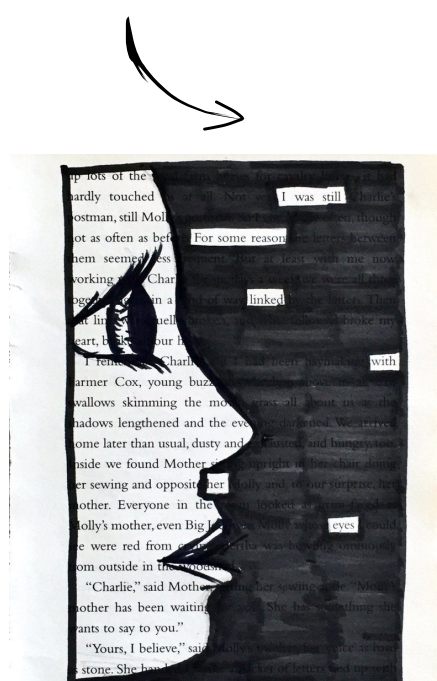
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Cum să încurajați bunăstarea psihică a adolescenților

POEZIA BLACK-OUT

Ce este poezia Black-out?

Echivalentul literar al colajului! Se obține plecând de la o pagină deja scrisă și ștergând toate cuvintele care nu aparțin compoziției. Rezultatul final este o **poezie vizuală**, de citit dar și privit. Este un instrument care se pretează bine pentru a fi folosit într-un context de grup, cum ar fi cel al adolescenților.



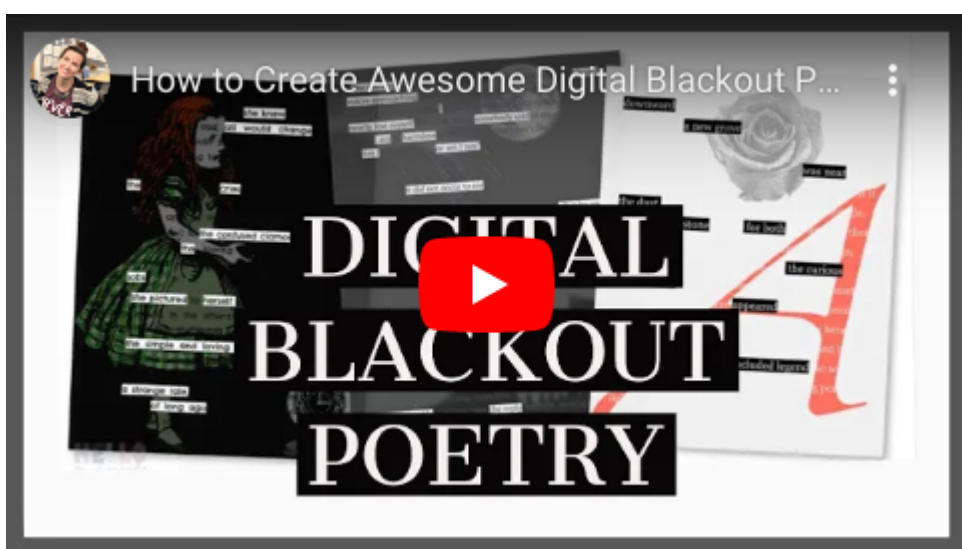
De ce poezia Black-out?

Structurarea unei activități folosind poezia black-out cu adolescenții afectați de pandemie pentru a reflecta asupra experienței lor trecute și prezente, de exemplu, le-ar **facilita exprimarea** fără a se supraexpune, precum și o oportunitate de a **crește gradul de conștientizare** despre ei înșiși și despre bunăstarea lor. Făcându-i să aleagă textul sursă le poate facilita deblocarea expresivă verbală și non-verbală.

Cum să creezi poezia Black-out?



Pentru a face posibilă această combinație de proces cognitiv și expresiv-artistic, încercați aplicația gratuită Blackout Bard pentru a crea poezii unice sau, dacă preferați, Urmăriți acest tutorial pentru a crea o poezie „ascunsă” direct cu Google!



Cum să încurajați bunăstarea psihică a adolescenților

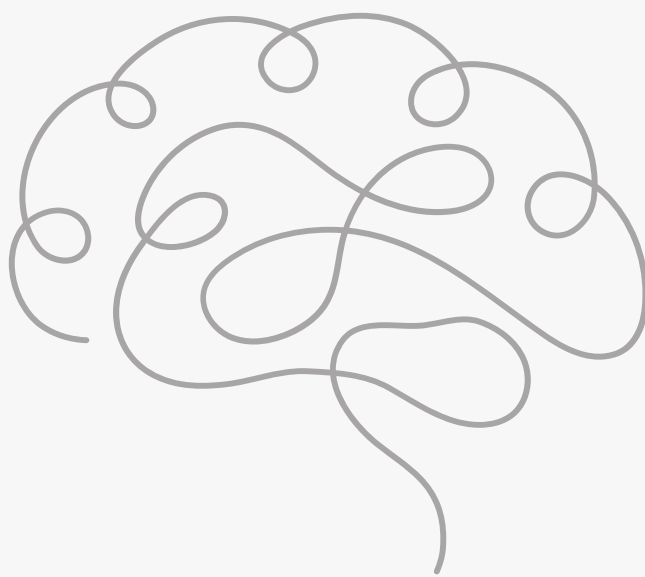
BANDA DESENATĂ

De ce banda desenată?

Banda desenată se pretează bine auto-povestirii pentru capacitatea sa de a amesteca pur și simplu realitatea cu gândirea imaginativă a autorului, combinând puterea tipică a povestirii introspective cu imediatitatea vizuală.

Benzi desenate pentru adolescenți?

Manga, în special, este una dintre cele mai populare benzi desenate în rândul adolescenților, deoarece povestește viața de zi cu zi a adolescenților între școală, primele iubiri, familie și sport, încurajând o identificare puternică.



Prin urmare, lumea Manga poate deveni un instrument important și valoros pentru a intra în lumea acestor adolescenți, pentru a-i asculta și pentru a înțelege simbolurile pe care le folosesc pentru a se defini pe ei înșiși și suferințele lor.

Cum să faci benzi desenate?

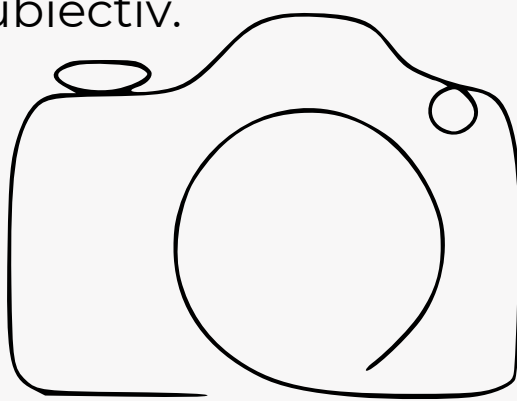
Acest lucru se poate realiza prin structurarea unei activități de creare de benzi desenate folosind serviciul web simplu Pixton, care facilitează crearea de benzi desenate.

*Cum să încurajați bunăstarea psihică a
adolescentilor*

VIDEO ȘI POVESTIREA DIGITALĂ

Ce este povestirea digitală?

Povestirea digitală este practica utilizării noilor tehnologii pentru a spune povești. Povestirea digitală înseamnă crearea unui amestec scurt și armonios de text, grafică, narațiune înregistrată, video și muzică pentru a prezenta informații despre o anumită temă. La fel ca povestirile tradiționale, poveștile digitale gravitează în jurul unui subiect, gratuit sau sugerat, și pornesc întotdeauna dintr-un punct de vedere subiectiv.



De ce povestire digitală?

Organizarea unor ateliere de povestire digitală pentru adolescenți înseamnă structurarea pentru aceștia a unui timp de autoînvățare și auto-reflecție asupra propriului sine propriilor experiențe. De fapt, alegerea diferitelor elemente narrative presupune un moment de reflecție și cercetare orientat spre auto-reflecție: **ce imagine mă reprezintă cel mai bine, ce cuvinte, ce muzică?**



Cum să faci povestiri digitale?

Canva, YouCut, iMovie și Editorul video de la Microsoft sunt câteva instrumente digitale utile pentru a crea povestiri digitale.

Aflați cum să creați o poveste digitală urmărind acest videoclip:



FOTOGRAFIE

De ce să faci fotografii?

Realizarea fotografiilor este o modalitate de experimentare și auto-narațiune, inclusiv prin împărtășirea procesului de creștere cu colegii. Fotografia poate fi văzută și ca obiect de mediere pentru a exprima o emoție, pentru a transforma ceea ce simți în imagini și pentru a reprezenta vizual o experiență. Astfel, organizarea de ateliere foto pentru a reflecta asupra unui moment trăit colectiv din viață, precum pandemia de Covid-19, poate fi o oportunitate excelentă de a exprima și reflecta împreună asupra a ceea ce a fost trecut și trăit.

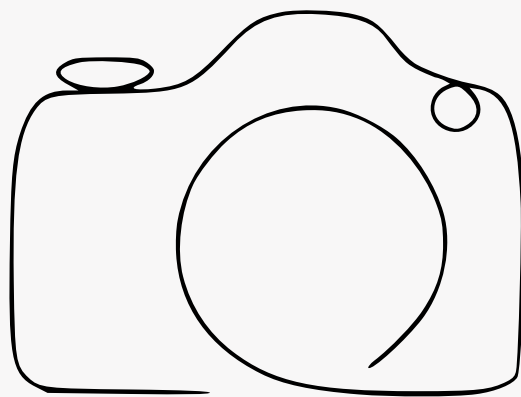
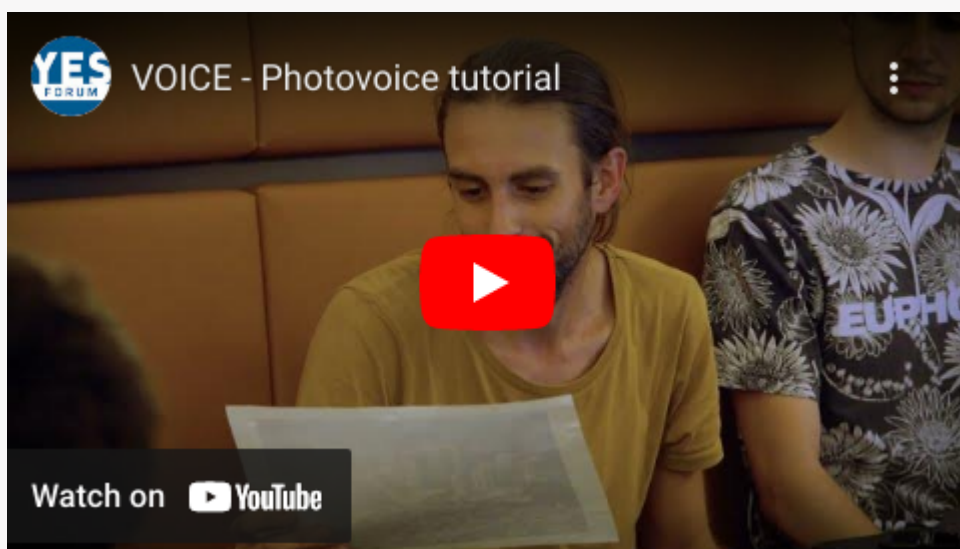


Foto-vocea

Alternativ, poți opta oricând pentru foto-voce, o metodă prin care adolescenții fac fotografii pe o anumită temă și reflectă în grup pentru a-și exprima punctul de vedere asupra unei situații - precum pandemia - pentru a aduce schimbări în bine. În acest caz, fotografiile sunt întotdeauna însoțite de o legendă pentru a da imaginii un sens specific.

Urmărește acest tutorial pentru a afla cum să faci foto voce:



Cum să faci?

Instrumentele utile de editare foto sunt Photopea, Google Foto, Snapseed, Foto de la Microsoft și Canva.

Cum să încurajați bunăstarea psihică a
adolescentilor

COLAJ DIGITAL

Ce este colajul digital?

Un colaj online este o operă de artă în care conținutul digital diferit este combinat și stratificat într-o singură imagine mare, similar cu un colaj realizat manual, cu excepția faptului că nu este nevoie să tăiați nimic sau să folosiți hârtie și lipici.



De ce colaj digital?

Unul dintre numeroasele avantaje ale fotografiei digitale este capacitatea de a manipula imaginile ori de câte ori se dorește, fără a schimba fișierul sursă sau a fi nevoie să tăiați printuri fizice ale imaginilor. Un colaj online compus din fotografii digitale poate fi o modalitate excelentă de a crea o nouă piesă de artă, de a exprima o emoție sau o experiență.

Cum se creează un colaj digital?

Printre programele și aplicațiile care ne pot ajuta să creăm un colaj integral digital, nu putem omite să menționăm Photoshop, Canva, Procreate App sau Google Drawing.

Urmărește aceste tutoriale pentru a afla cum să creezi un colaj digital!



*Cum să încurajați bunăstarea psihică a
adolescentilor*

DESEN DIGITAL

De ce să desenezi digital?

Desenul este o tehnică art-terapeutică prin excelență. Odată cu apariția tehnologiei, desenul digital, care constă în crearea unui desen folosind programul grafic, a devenit din ce în ce mai popular. În loc să folosească creion și hârtie, artiștii digitali folosesc un mouse sau un pix pentru a desena pe o tabletă, computer, iPad sau tabletă grafică. Așadar, de ce să nu profitați de acest instrument pentru a organiza o activitate artistică gratuită sau structurată pentru adolescenții afectați de pandemie?



Pentru aceasta vom avea nevoie de:



1. Dispozitive digitale, cum ar fi o tabletă, iPad, computer și tabletă grafică și orice alte accesorii, cum ar fi un pix pentru desen digital

2. O aplicație sau program pentru desenul digital.

Cele mai mari nume de programe sunt Adobe Photoshop, Clip Studio Paint și Paint Tool SAI.

Pentru iubitorii de Artă de Stradă, în schimb, este foarte faimoasă Vandaleak, aplicația pentru scriitori aspiranți și artiști stradali care vă permite să pășiți în rolul unui artist de stradă.



Cum să încurajați bunăstarea psihică a
adolescentilor

JOCURI VIDEO și JOCURI DE ROL

De ce jocuri video?

Jocurile video pot fi o modalitate de a te apropia de adolescenți, de a-i cunoaște mai bine și, în sfârșit, de a ști să ai un impact asupra bunăstării și sănătății lor mintale.

Ce jocuri video?

Sunt multe jocuri video care ne pot ajuta, dar cele care îmbină creativitatea, imaginația și socializarea sunt Scribblenauts Unlimited, Minecraft, The Sims, Drawn To Life și, pentru unele aspecte, de asemenea Painting VR.

Utilizarea avatarurilor sau a personajelor create de adolescenți înșiși poate facilita un pas intermediar de chestionare și alegere în descoperirea și construcția identității adolescentului. Din acest motiv, crearea unui avatar personalizat poate fi o activitate importantă atât pentru adolescent, cât și pentru profesionist.

Unele instrumente pentru crearea de personaje sau avataruri sunt Pixton, Gacha club, Avatar factory și Clay yourself.



De ce jocuri de rol?

Pe lângă jocurile video, jocurile de rol pot fi un instrument de legătură pentru adolescenții mai mari.

Aici, jucătorii preiau roluri de personaje din lumi imaginare sau simulate, sub conducerea unui maestru.

Au oportunități ample de inițiativă personală, de improvizație și inteligență strategică.

Cum?


Este posibil ca un profesionist să supravegheze adolescenții în timpul jocurilor de rol online Tera Rising, The Lord of the Rings Online, Star Wars: The Old Republic, Aion și Rift; sau poate organiza sesiuni de jocuri de rol tradiționale față în față sau prin apel video cu un grup de adolescenți.

*Cum să încurajați bunăstarea psihică a
adolescentilor*

REALITATEA AUGMENTATĂ ȘI VIRTUALĂ

REALITATEA AUGMENTATĂ

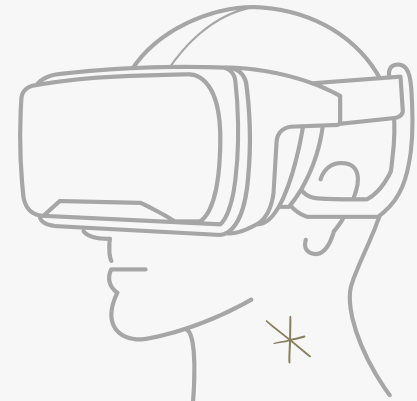
Dacă credeți, de asemenea, că toată lumea are potențialul de a fi creativ și că tehnologia poate juca un rol puternic în deblocarea acestui potențial, atunci cu siguranță ar trebui să încercați aplicația **SketchAR**.




Este o aplicație concepută pentru a facilita procesul artistic prin sprijinirea practicii desenului chiar și în absența abilităților necesare. Cum? Folosind Realitatea Augmentată, care adaugă detalii câmpului vizual perceput efectiv de persoana care proiectează imagini doar într-o zonă limitată în fața ochilor sau prin afișarea de informații suplimentare pe afișajul smartphone-ului sau tabletei.

Aflați mai multe despre cum să utilizați aplicația în mod eficient pentru a implementa activități pentru adolescenți, verificând aceste tutoriale.

REALITATEA VIRTUALĂ



Realitatea virtuală, cu căștile sale cu vizor care exclud complet contactul cu mediul înconjurător, ne permite să ne scufundăm fizic și emoțional în opere de artă... dar și să le creăm.



Tilt Brush și Kingspray Quest sunt de fapt aplicații care ne permit să creăm lucrări de artă 3D folosind ca paletă realitatea virtuală. O soluție mai ieftină și la fel de eficientă este Google Cardboard, o cască cu vizor și aplicația Google.

Cum?

De ce să nu încerci Google Cardboard pentru a te scufunda fizic și psihologic într-o fotografie sau într-o locație în timp ce îți exprimi creativitatea pe o paletă reală descoperind rezultatul abia la sfârșit?

ARTA IA

Ce este arta IA?

Știați că inteligența artificială este capabilă să creeze opere de artă? Inteligența artificială poate facilita exprimarea celor care nu au abilități artistice deosebit de bine dezvoltate, promovând împărtășirea lumii interioare, sentimente profunde și, de asemenea, sentimentul de autoeficacitate și stima de sine al adolescentului.



Cum?

Midjourney este o inteligență artificială care permite producerea de opere de artă 2D dintr-un text numit „prompt” scris personal de utilizatori în limba engleză. Dacă doriți să învățați și cum să utilizați Midjourney, urmați acest tutorial și creați lucrări de artă unice!





Digital art therapy for youth with developing
or existing mental health conditions

Nr proiect:2020-1-RO01-KA227-YOU-
095295



www.artypoint.eu/



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