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

Αριθμός έργου: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ

Επιπτώσεις της COVID-19 σε νεαρά άτομα με αναπτυσσόμενες ή προϋπάρχουσες δυσκολίεςψυχικής υγείας

Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης

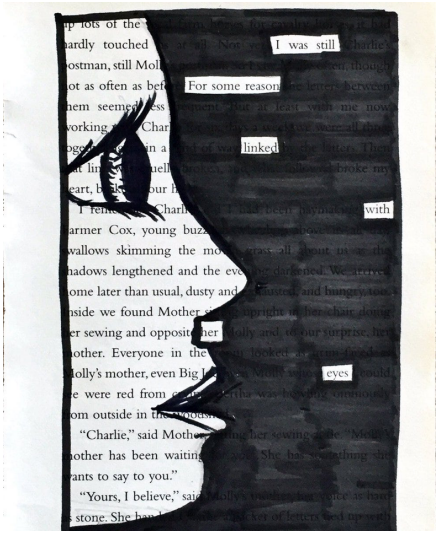
Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο εκφράζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

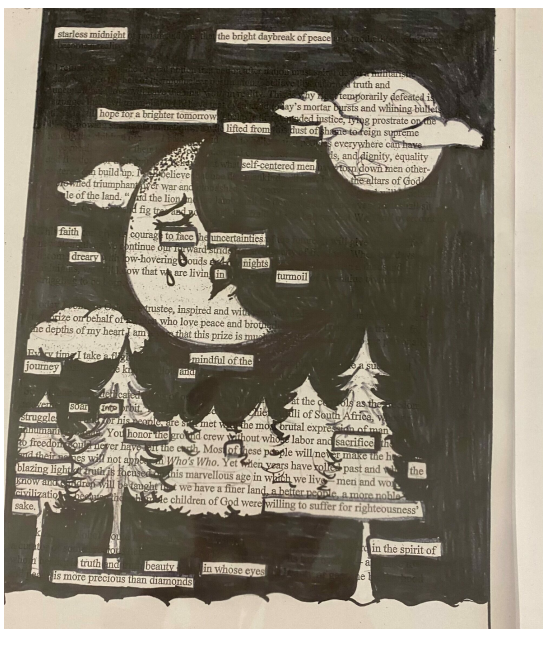
Πώς να επηρεάσετε την ψυχική ευημερία των εφήβων

Η ΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΚΟΤΙΣΗΣ

Τι είναι η ποίηση Black-out;

Το λογοτεχνικό ισοδύναμο του κολάζ! Αποκτάται ξεκινώντας από μια ήδη γραμμένη σελίδα και διαγράφοντας όλες τις λέξεις που δεν ανήκουν στη σύνθεση. Το τελικό αποτέλεσμα είναι ένα οπτικό ποίημα, που διαβάζεται αλλά και κοιτάζεται. Είναι ένα εργαλείο που προσφέρεται για χρήση σε ομαδικό πλαίσιο, όπως αυτό των εφήβων.



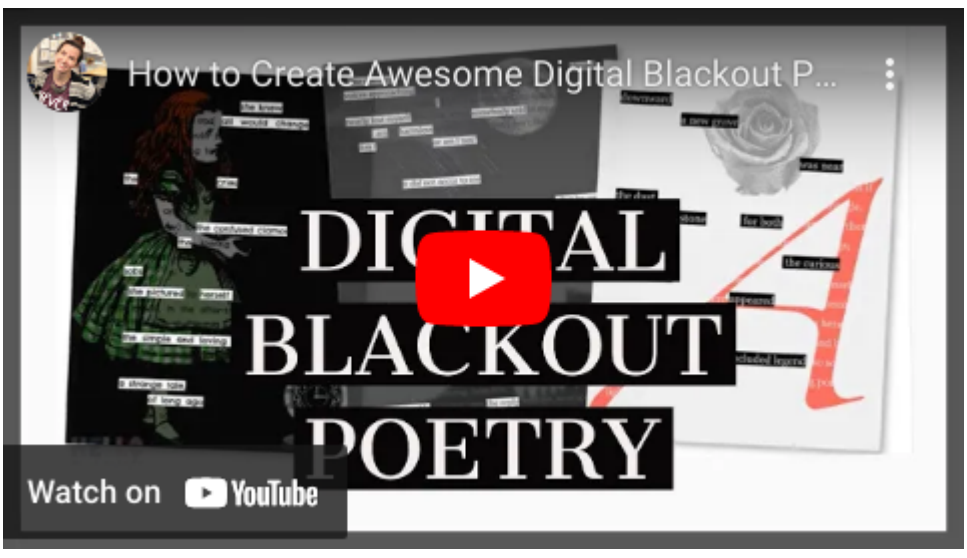


Γιατί ποίηση Black-out;

Η διάρθρωση μιας δραστηριότητας με τη χρήση της ποίησης black-out με εφήβους που έχουν πληγεί από την πανδημία για να προβληματιστούν για παράδειγμα σχετικά με τις παρελθούσες και παρούσες εμπειρίες τους, θα διευκόλυνε την έκφρασή τους χωρίς να εκτεθούν υπερβολικά, καθώς και θα αποτελούσε μια ευκαιρία να ευαισθητοποιηθούν για τον εαυτό τους και την ευημερία τους. Η επιλογή του αρχικού κειμένου από τους ίδιους μπορεί να διευκολύνει το λεκτικό και μη λεκτικό εκφραστικό τους ξεκλείδωμα.

Πώς να κάνετε την ποίηση Black-out;

Για να γίνει εφικτός αυτός ο συνδυασμός γνωστικής και εκφραστικής-καλλιτεχνικής διαδικασίας, δοκιμάστε τη δωρεάν εφαρμογή Blackout Bard για να δημιουργήσετε μοναδικά ποιήματα ή, αν προτιμάτε, παρακολουθήστε αυτό το σεμινάριο για να δημιουργήσετε ένα "κρυφό" ποίημα απευθείας με το Google!



Πώς να επηρεάσετε την ψυχική ευημερία των εφήβων

ΤΑ ΚΟΜΙΚΣ

Γιατί κόμικς;
Τα κόμικς προσφέρονται για αυτοαφήγηση λόγω της ικανότητάς τους να αναμειγνύουν απλά την πραγματικότητα με τη φανταστική σκέψη του συγγραφέα, συνδυάζοντας την τυπική δύναμη της ενδοσκοπικής αφήγησης με την οπτική αμεσότητα.

Ποιο κόμικ με εφήβους;
Το manga, ειδικότερα, είναι ένα από τα πιο δημοφιλή κόμικς μεταξύ των εφήβων, καθώς αφηγείται την καθημερινότητα των εφήβων μεταξύ σχολείου, πρώτων έρωτων, οικογένειας και αθλητισμού, ενθαρρύνοντας μια ισχυρή ταύτιση.

Ως εκ τούτου, ο κόσμος των Manga μπορεί να γίνει ένα σημαντικό και πολύτιμο εργαλείο για να εισέλθουμε στον κόσμο αυτών των εφήβων, να τους ακούσουμε και να κατανοήσουμε τα σύμβολα που χρησιμοποιούν για να ορίσουν τον εαυτό τους και τα βάσανά τους.

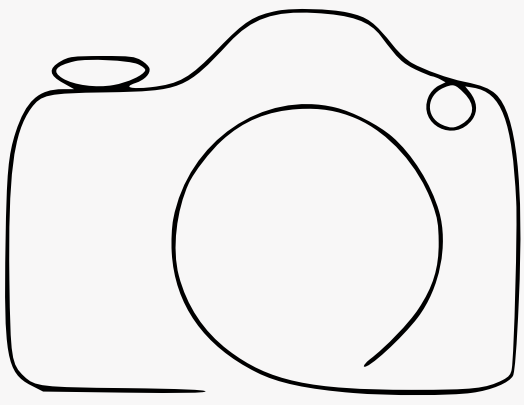
Πώς να κάνετε κόμικς;
Αυτό μπορεί να γίνει με τη δόμηση μιας δραστηριότητας δημιουργίας κόμικς χρησιμοποιώντας την απλή διαδικτυακή υπηρεσία Pixton που διευκολύνει τη δημιουργία κόμικς.

Co-funded by the European Union

Πώς να επηρεάσετε την ψυχική ευημερία των εφήβων

ΒΙΝΤΕΟ & ΨΗΦΙΑΚΗ ΑΦΗΓΗΣΗ

Τι είναι η ψηφιακή αφήγηση;
Η ψηφιακή αφήγηση είναι η πρακτική της χρήσης νέων τεχνολογιών για την αφήγηση ιστοριών. Η ψηφιακή αφήγηση σημαίνει τη δημιουργία ενός σύντομου και αρμονικού μείγματος κειμένου, γραφικών, ηχογραφημένης αφήγησης, βίντεο και μουσικής για την παρουσίαση πληροφοριών σχετικά με ένα συγκεκριμένο θέμα. Όπως και η παραδοσιακή αφήγηση, οι ψηφιακές ιστορίες περιστρέφονται γύρω από ένα θέμα, ελεύθερο ή προτεινόμενο, και ξεκινούν πάντα από μια υποκειμενική οπτική γωνία.



Γιατί ψηφιακή αφήγηση;
Η διοργάνωση εργαστηρίων ψηφιακής αφήγησης για εφήβους σημαίνει να τους δοθεί μια περίοδος αυτοεκμάθησης και αυτοαναστοχασμού σχετικά με τον εαυτό τους και τις εμπειρίες τους. Στην πραγματικότητα, η επιλογή διαφορετικών αφηγηματικών στοιχείων συνεπάγεται μια στιγμή προβληματισμού και έρευνας προσανατολισμένη στην αυτοκριτική: ποια εικόνα με αντιπροσωπεύει καλύτερα, ποιες λέξεις, ποια μουσική;

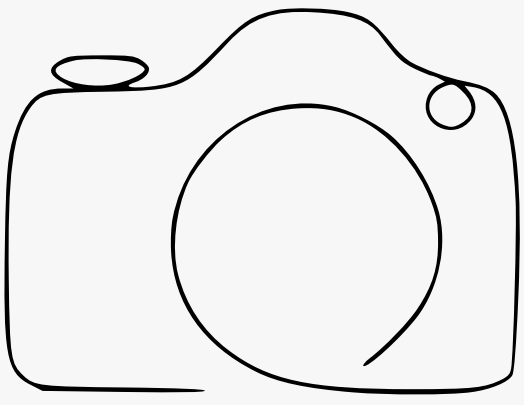
Πώς να κάνετε ψηφιακή αφήγηση;
Το Canva, το YouCut, το iMovie και το Video Editor της Microsoft είναι μερικά χρήσιμα ψηφιακά εργαλεία για τη δημιουργία ψηφιακής αφήγησης.

Μάθετε πώς να δημιουργήσετε ψηφιακή ιστορία παρακολουθώντας αυτό το βίντεο:

Πώς να επηρεάσετε την ψυχική ευημερία των εφήβων

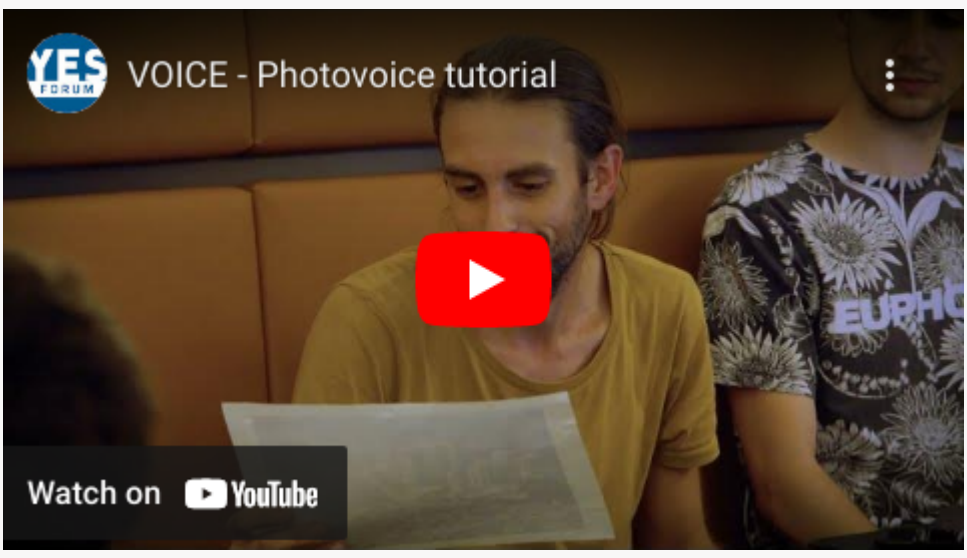
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

Γιατί να βγάζετε φωτογραφίες;
Η λήψη φωτογραφιών είναι ένας τρόπος πειραματισμού και αυτοαφήγησης, μεταξύ άλλων μέσω του να μοιράζεται κανείς τη διαδικασία ανάπτυξής του με συνομηλίκους του. Η φωτογραφία μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως αντικείμενο διαμεσολάβησης για την έκφραση ενός συναισθήματος, τη μετατροπή αυτού που αισθάνεται κανείς σε εικόνες και την οπτική αναπαράσταση μιας εμπειρίας. Έτσι, η διοργάνωση εργαστηρίων φωτογραφίας για τον αναστοχασμό μιας συλλογικά βιωμένης στιγμής της ζωής, όπως η πανδημία Covid-19, μπορεί να αποτελέσει μια εξαιρετική ευκαιρία για να εκφραστούν και να προβληματιστούν όλοι μαζί σχετικά με όσα έχουν περάσει και βιωθεί.



Η φωνή της φωτογραφίας
Εναλλακτικά, μπορείτε πάντα να επιλέξετε τη φωτογραφική φωνή, μια μέθοδο μέσω της οποίας οι έφηβοι τραβούν φωτογραφίες για ένα συγκεκριμένο θέμα και προβληματίζονται ως ομάδα, προκειμένου να εκφράσουν την άποψή τους για μια κατάσταση - όπως η πανδημία - για να επιφέρουν αλλαγές προς το καλύτερο. Σε αυτή την περίπτωση, οι φωτογραφίες συνοδεύονται πάντα από έναν μύθο για να δοθεί στην εικόνα ένα συγκεκριμένο νόημα.

Παρακολουθήστε αυτό το σεμινάριο για να μάθετε πώς να κάνετε τη φωνή της φωτογραφίας:



Πώς να
Χρήσιμα εργαλεία επεξεργασίας φωτογραφιών είναι τα Photopea, Google Foto, Snapseed, Microsoft's Foto και Canva.

Πώς να επηρεάσετε την ψυχική ευημερία των εφήβων

ΨΗΦΙΑΚΟ ΚΟΛΑΖ

Τι είναι το ψηφιακό κολάζ;
Ένα διαδικτυακό κολάζ είναι ένα έργο τέχνης στο οποίο συνδυάζονται και τοποθετούνται σε στρώσεις διαφορετικά ψηφιακά περιεχόμενα σε μια μεγάλη εικόνα, παρόμοια με ένα χειροποίητο κολάζ, με τη διαφορά ότι δεν χρειάζεται να κόψετε τίποτα ή να χρησιμοποιήσετε χαρτί και κόλλα.

Γιατί ψηφιακό κολάζ;
Ένα από τα πολλά πλεονεκτήματα της ψηφιακής φωτογραφίας είναι η δυνατότητα να επεξεργάζεστε τις εικόνες όσο συχνά επιθυμείτε, χωρίς να αλλάζετε το αρχικό αρχείο ή να χρειάζεται να κόβετε φυσικές εκτυπώσεις των εικόνων. Ένα διαδικτυακό κολάζ που αποτελείται από ψηφιακές φωτογραφίες μπορεί να είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να δημιουργήσετε ένα νέο έργο τέχνης, να εκφράσετε ένα συναίσθημα ή μια εμπειρία.

Πώς να δημιουργήσετε ψηφιακό κολάζ;
Μεταξύ των προγραμμάτων και των εφαρμογών που μπορούν να μας βοηθήσουν να δημιουργήσουμε ένα πλήρως ψηφιακό κολάζ, δεν μπορούμε να παραλείψουμε να αναφέρουμε το Photoshop, το Canva, την εφαρμογή Procreate ή το Google Drawing. Παρακολουθήστε αυτά τα σεμινάρια για να μάθετε πώς να δημιουργήσετε ένα ψηφιακό κολάζ!

Πώς να επηρεάσετε την ψυχική ευημερία των εφήβων

ΨΗΦΙΑΚΟ ΣΧΕΔΙΟ

Γιατί να σχεδιάζετε ψηφιακά;
Το σχέδιο είναι μια κατ' εξοχήν θεραπευτική τεχνική τέχνης. Με την έλευση της τεχνολογίας, το ψηφιακό σχέδιο, το οποίο συνίσταται στη δημιουργία ενός σχεδίου με τη χρήση λογισμικού γραφικών, έχει γίνει όλο και πιο δημοφιλές. Αντί να χρησιμοποιούν μολύβι και χαρτί, οι ψηφιακοί καλλιτέχνες χρησιμοποιούν ένα ποντίκι ή ένα στυλό για να σχεδιάσουν σε μια ταμπλέτα, έναν υπολογιστή, ένα iPad ή μια ταμπλέτα γραφικών. Γιατί λοιπόν να μην εκμεταλλευτείτε αυτό το εργαλείο για να οργανώσετε μια δωρεάν ή δομημένη καλλιτεχνική δραστηριότητα για τους εφήβους που πλήττονται από την πανδημία;

Για το σκοπό αυτό θα χρειαστούμε:

Ψηφιακές συσκευές, όπως tablet, iPad, υπολογιστή και tablet γραφικών και οποιοδήποτε άλλο αξεσουάρ, όπως στυλό για ψηφιακή σχεδίαση.

2. Μια εφαρμογή ή ένα πρόγραμμα για ψηφιακή σχεδίαση.

Τα μεγάλα ονόματα λογισμικού είναι το Adobe Photoshop, το Clip Studio Paint και το Paint Tool SAI.

Για τους λάτρεις της Street Art, αντίθετα, είναι πολύ διάσημο το Vandaleak, η εφαρμογή για επίδοξους συγγραφείς και καλλιτέχνες του δρόμου που σας επιτρέπει να μπείτε στο ρόλο ενός καλλιτέχνη του δρόμου.

Co-funded by the European Union

Πώς να επηρεάσετε την ψυχική ευημερία των εφήβων

ΒΙΝΤΕΟΠΑΙΧΝΙΔΙΑ & ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΟΛΩΝ

Γιατί βιντεοπαιχνίδια;
Τα βιντεοπαιχνίδια μπορούν να αποτελέσουν έναν τρόπο να έρθουμε πιο κοντά στους εφήβους, να τους γνωρίσουμε καλύτερα και, τέλος, να μάθουμε πώς μπορούμε να επηρεάσουμε την ευημερία και την ψυχική τους υγεία.

Ποια βιντεοπαιχνίδια;
Υπάρχουν πολλά βιντεοπαιχνίδια που μπορούν να μας βοηθήσουν, αλλά αυτά που συνδυάζουν τη δημιουργικότητα, τη φαντασία και την κοινωνικοποίηση είναι το Scribblenauts Unlimited, το Minecraft, το The Sims, το Drawn To Life και, για ορισμένες πτυχές, και το Painting VR.

Η χρήση avatars ή χαρακτήρων που δημιουργούνται από τους ίδιους τους εφήβους μπορεί να διευκολύνει ένα ενδιάμεσο βήμα αμφισβήτησης και επιλογής στην ανακάλυψη και την κατασκευή της ταυτότητας του εφήβου. Για το λόγο αυτό, η δημιουργία ενός εξατομικευμένου avatar μπορεί να αποτελέσει σημαντική δραστηριότητα τόσο για τον έφηβο όσο και για τον επαγγελματία. Ορισμένα εργαλεία για τη δημιουργία χαρακτήρων ή avatars είναι τα Pixton, Gacha club, Avatar factory και Clay yourself.

Γιατί παιχνίδια ρόλων;
Εκτός από τα βιντεοπαιχνίδια, τα παιχνίδια ρόλων μπορούν να αποτελέσουν εργαλείο σύνδεσης για τους μεγαλύτερους εφήβους. Εδώ, οι παίκτες αναλαμβάνουν ρόλους χαρακτήρων σε φανταστικούς ή προσομοιωμένους κόσμους, υπό την καθοδήγηση ενός δασκάλου. Έχουν άφθονες ευκαιρίες για προσωπική πρωτοβουλία, για αυτοσχεδιασμό και στρατηγική ευφυΐα.

Πώς;
Ο επαγγελματίας έχει τη δυνατότητα να επιβλέπει τους ενηλίκους κατά τη διάρκεια των διαδικτυακών παιχνιδιών ρόλων Tera Rising, The Lord of the Rings Online, Star Wars: The Old Republic, Aion και Rift- ή να οργανώνει συνεδρίες παραδοσιακών παιχνιδιών ρόλων παρουσία ή μέσω βιντεοκλήσης με μια ομάδα εφήβων.

Co-funded by the European Union

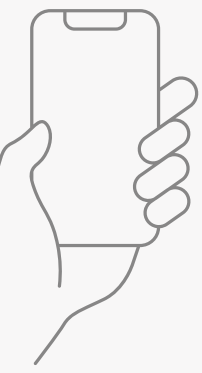
Πώς να επηρεάσετε την ψυχική ευημερία των εφήβων

Η ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η ΕΠΑΥΞΗΜΕΝΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Αν πιστεύετε επίσης ότι όλοι έχουν τη δυνατότητα να είναι δημιουργικοί και ότι η τεχνολογία μπορεί να παίξει ισχυρό ρόλο στην απελευθέρωση αυτού του δυναμικού, τότε πρέπει οπωσδήποτε να δοκιμάσετε την εφαρμογή SketchAR.

Πρόκειται για μια εφαρμογή που έχει σχεδιαστεί για να διευκολύνει την καλλιτεχνική διαδικασία, υποστηρίζοντας την εξάσκηση του σχεδίου ακόμη και αν δεν υπάρχουν οι απαραίτητες δεξιότητες. Πώς; Με τη χρήση της επαυξημένης πραγματικότητας, η οποία προσθέτει λεπτομέρειες στο οπτικό πεδίο που πραγματικά αντιλαμβάνεται το άτομο προβάλλοντας εικόνες μόνο σε μια περιορισμένη περιοχή μπροστά στα μάτια του ή εμφανίζοντας πρόσθετες πληροφορίες στην οθόνη του smartphone ή του tablet.



Μάθετε περισσότερα σχετικά με τον τρόπο αποτελεσματικής χρήσης της εφαρμογής για την υλοποίηση δραστηριοτήτων για εφήβους ελέγχοντας αυτά τα σεμινάρια.

Η ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η εικονική πραγματικότητα, με τα κράνη με προσωπίδες που αποκλείουν εντελώς την επαφή με το περιβάλλον, μας επιτρέπει να βυθιστούμε σωματικά και συναισθηματικά σε έργα τέχνης... αλλά και να τα δημιουργήσουμε.

Το Tilt Brush και το Kingspray Quest είναι στην πραγματικότητα εφαρμογές που μας επιτρέπουν να δημιουργήσουμε τρισδιάστατα έργα τέχνης χρησιμοποιώντας την εικονική πραγματικότητα ως παλέτα. Μια φθηνότερη και εξίσου αποτελεσματική λύση είναι το Google Cardboard, ένα κράνος με προσωπίδα και εφαρμογή της Google.

Πώς;

Γιατί να μην δοκιμάσετε να φορέσετε το Google Cardboard για να βυθιστείτε σωματικά και ψυχολογικά σε μια φωτογραφία ή μια τοποθεσία και ταυτόχρονα να εκφράσετε τη δημιουργικότητά σας σε μια πραγματική παλέτα ανακαλύπτοντας το αποτέλεσμα μόνο στο τέλος;

Co-funded by the European Union

Πώς να επηρεάσετε την ψυχική ευημερία των εφήβων

Η ΤΕΧΝΗ ΙΑ

Τι είναι η IA Art;
Γνωρίζατε ότι οι Τεχνητές Νοημοσύνες είναι σε θέση να δημιουργούν έργα τέχνης; Η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να διευκολύνει την έκφραση όσων δεν έχουν ιδιαίτερα ανεπτυγμένες καλλιτεχνικές δεξιότητες, προωθώντας το μοίρασμα του εσωτερικού κόσμου, των βαθιών συναισθημάτων αλλά και την αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας και αυτοεκτίμησης του εφήβου.

Πώς;
Το Midjourney είναι μια τεχνητή νοημοσύνη που επιτρέπει την παραγωγή δισδιάστατων έργων τέχνης από ένα κείμενο που ονομάζεται "prompt" και γράφεται προσωπικά από τους χρήστες στα αγγλικά. Αν θέλετε κι εσείς να μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε το Midjourney, ακολουθήστε αυτό το σεμινάριο και δημιουργήστε μοναδικά έργα τέχνης!

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

Αριθμός έργου: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

www.artyproject.eu/

Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο εκφράζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.