

Šola: Srednja šola za oblikovanje in fotografijo, Ljubljana

Učitelj/jica: Katarina Kovač, univ. dipl. psih., spec. Pomoči z umetnostjo

Predmet: Psihologija

Tema: Tehnika oblikovanja za spodbujanje duševnega zdravja

Razred/ letnik: 1. in 3. letnik

1. naloga:

Spoštovani dijaki in dijakinje!

Po teh praznikih vam dajem naslednjo nalogo.

Kot sem vam obljubila, vam bom dala tudi likovno-terapevtske naloge. Namenjene so pomoči vam, v tem težkem času, ko delate od doma, da se malo sprostite in poglobite vase.

Nagovarjam vas, da si vzamete čas tudi za 5-20 minut meditacije na glasbo (link do glasbe: <https://www.youtube.com/watch?v=du9W1m62vcU>), vsak dan, kot smo se učili v šoli (preštej do 5 pri vdihu, preštej do 5 pri izdihu).

Naloga je naslednja:

Izberi si dva dni v naslednjem tednu in v teh dveh dnevih nariši svoje razpoloženje. Risba je lahko abstraktna, konkretna ali ilustracija. Uporabi barve. Spodaj na risbi na kratko opiši svoje razpoloženje z besedami in mi pošlji fotografije na moj [mail: katarina.kovac@ssof.si](mailto:katarina.kovac@ssof.si)

Torej nastali naj bi dve risbi in mi pošljite fotografije teh dveh risb.

Način ocenjevanja: Do konca šolskega leta imamo še 9 srečanj, skupaj z vajo čuječnosti, je to 10 srečanj, torej 10 nalog. Štele bodo opravljene domače naloge, upoštevala bom 5 nalog za eno oceno. Torej, če jih narediš vseh 10, bosta dve 5-ki. Če pa manj, pa bo slabša ocena.

Upam, da je to pravično in da boste veseli ob nalogah, ki vam jih bom pošiljala.

Lepo se imejte in pričakujem vaše izdelke!

Lep pozdrav,

Katarina Kovač

2. naloga :

Teden je naokoli in upam, da ste zdravi. Ali vam je bila prejšnja naloga všeč? Upam, da ja ;)) Nekateri kar pridno delate in se umirjate s temi nalogami.

Ta teden pa je naloga naslednja:

V priponki vam pošiljam karto, risbo, ilustracijo, na osnovi katere vi narišite svojo risbo. Poglejte si jo dobro in pomislite na to, kaj Vam pomeni ta risba. S katerim dogodkom v življenju bi jo lahko povezali, s katerimi čustvi? In nato narišite, ali abstraktno risbo čustev, občutij, ali konkretno risbo dogodka. Naj vas ta risba umiri in spomni na kaj lepega v teh časih.

Ponovno pošiljam povezavo do glasbe za umirjanje in meditacijo, na katero lahko meditirate: <https://www.youtube.com/watch?v=qtZv51Ju2v0>

Še vedno sprejemam prejšnje naloge, vem, da se je včasih težko organizirati in vse v roku narediti, kar pošljite mi na [mail:Katarina.kovac@ssof.si](mailto:Katarina.kovac@ssof.si)

3. naloga:

Pozdravljeni dijakinje in dijaki!

Teden je naokoli in upam, da ste zdravi. Moram vas pohvaliti, saj je bil vaš odziv na prvo nalogo zelo velik in moram reči, da sem bila tega zelo vesela.

Ponosna sem na vas, da ste s srcem v šoli in da vam uspe narediti naloge, ki vam jih dajemo profesorji!

Za ta teden vam dajem naslednjo nalogo. Spodaj je spletna stran z meditacijami. Izberite si tisto, ki traja 30 min. Na spletni strani spodaj je tudi dostop do zapisane meditacije. Na spletni strani je narisano tudi t.i. Kolo zavedanja - torej na katerih področjih vse poteka naše vsakodnevno zavedanje. To je meditacija, ki se imenuje čuječnost. Je najbolj raziskovana meditacija v znanstvenih krogih in ima podlago v vzhodni in zahodni kulturi. Temelji na nevroznanosti in njenih odkritjih. Mislim, da vam bo ta meditacija v življenju prav prišla (morda se lahko udeležite tudi kakšnega tečaja), zato vam dajem to nalogo. Lahko tudi malo prebrskate spletno stran dr. Dana Siegla.

https://www.drdansiegel.com/resources/wheel_of_awareness_thanks/

Pripenjam vam tudi vajo iz umirjanja za zvečer, če imate težavo s spanjem.

Torej, za ta teden je naloga naslednja:

- **da meditirate 30 minut po tej vodeni meditaciji** na spletni strani, ki je zgoraj zapisana in
- **da napišete, podobno kot prejšnji teden, na kratko svoje vtise in mi jih pošljete na kanal.** Meditacijo lahko večkrat ponovite in lahko postane del vašega vsakdana, saj imate tudi krajše verzije te meditacije.
- **preberete si vajo iz umirjanja**
- **prebrskate spletno stran dr. Dana Siegla**

Želim vam prijetno umirjanje in smo na vezi,

Prijazen pozdrav,

--

Katarina Kovač,
univ.dipl.psihologinja