

Prepoznavanje duševnega zdravja skozi govorico likovnih izdelkov



Mednarodna konferenca prehrana, gibanje in zdravje
9. 5. 2019

Ana Pečnik
Gimnazija Celje - Center

Življenjski ritem nam vsakodnevno narekuje obliko obveznosti in odgovornosti, pri čemer pridemo do grenkega spoznanja, da je večji del našega vsakdana podvržen nenehni napetosti, izčrpanosti in stresu, ki so v modernem času neizogibni. Človek potemtakem zaradi nenehnega iskanja uravnotečenosti med enim in drugim skoraj ne pozna svojega jedra, svoje »biti«, ki sta najpomembnejša za **stabilno in zdravo duševno stanje**.

V nadaljevanju bom predstavila pouk **risanja in slikanja**, ki lahko pomaga pri odkrivanju duševnih stisk, šibke samopodobe idr.

Likovna umetnost je v tem kontekstu izjemno dober kompas za **odkrivanje številnih stisk in težav**, saj je pravzaprav sestavni del ustvarjalnega procesa – vse od začetka likovnega ustvarjanja, ko začnemo razmišljati, pa vse tja do končne analize likovnih del, ko se poglobimo na vsebinski del likovnega izdelka.

Proces ustvarjanja je precej kompleksen, pri katerem je potrebno dati veliko mero pozornosti občutkom in čustvom.

Vloga učitelja ni samo poučevanje v golem pomenu besede, ampak je **veliko več**. Tega se moramo v sodobni šoli dobro zavedati. Skolobni pristopi pri poučevanju pa pripomorejo k temu, da se z njimi soočimo in jih poskušamo kvalitetno implementirati v šolsko okolje.

LIKOVNA NALOGA - »Kakšna je moja samopodoba?«



Nikakor ne smemo pozabiti na duševno zdravje slehernega posameznika v »podvigjnem« svetu, saj nam sodobni čas podtika ne malo pasti, na katere pravzaprav niti nismo pozorni, kaj šele nanje pripravljeni. V tem surovem priručju sodobnosti pa se s težavami gotovo težko soočajo in spopadajo mladostniki, saj ne zmorejo pred čustva postaviti racionalno razmišljanje v kontekstu akcije/reakcije na določeno življenjsko (ločitev, izguba bližnjega, depresija, anksioznost idr.) situacijo.



Sola ni samo ustanova, ki z različnimi oblikami pouka omogoča učencem organizirano in sistematično pridobivanje znanja in spretnosti, **ampak mora dijakom v sodobni in kulturno raznoliki ter na znanju temelječi družbi omogočiti, da osvojijo različne veščine in razvijejo določene kompetence.**

Vsi, ki delamo z mladimi, se zavedamo, da **tradicionalni učni pristopi ne zadoščajo več**, ampak jih morajo nadomestiti modeli, ki so usmerjeni k dijaku, spodbujajo njegove motivacije ter aktivni udeležbi.

Umetnostna vzgoja lahko na tem področju z različnimi pristopi, ustvarjalnimi procesi, s poudarkom na doživljanju in razvijanju veščin, odigra pomembno vlogo.

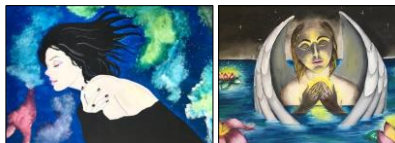


Kako z umetnostjo spregovoriti o stiskih in težavah

Umetnost je v sodobnem času pridobila zelo širok predznak in je danes že skoraj sestavni del vsakega kulturnega individuumu.

Če iz našega vsakdana za nekaj trenutkov navidezno izbrisemo/izvzamemo umetnost (glasbeno, likovno, jezikovno, književno, gledališko, filmsko, umetniško idr.), hitro ugotovimo, da svet brez nje pravzaprav ne obstaja, milo rečeno propade oz. izgine.

Strokovnjaki na področju vzgoje in izobraževanja se ravno zaradi tega upravičeno zavzemajo za **glodanje umetniške vsebine** in ure v celotni izobraževalni shemi, saj se zavedajo njihove pomembnosti v učnem kurikulumu.



Primer dobre prakse pri predmetu risanje in slikanje

Predmet risanje in slikanje kot temeljni strokovni predmet na umetniški gimnaziji likovna smer skupaj z drugimi strokovnimi predmeti vzgaja in izobražuje likovne talente v likovnumetnostnem in humanističnem duhu.

Predmet risanje in slikanje predstavlja **kreativno paleto ustvarjalnosti znotraj učnega načrta**, pri katerem lahko dijaki svojo individualno in avtentično kreativnost izražajo na številne načine z mnogimi likovnimi sredstvi. V učnem načrtu je veliko prostora za učiteljevo lastno ustvarjalnost/tvornost pri izbiri likovnih nalog in njenih problemov.

Prav v tem vidimo poslanstvo našega poklica, saj z vsebino in izbiro likovnih nalog velikokrat »prodremo« v mladostnikov svet njegovega videnja, vedenja in tistega, kar skriva najbolj globoko v sebi. S tem mu omogočimo potovanje v neznane kraje, da čuti, vidi in spozna tisto, česar ne bi nikoli z besedami razkril svetu.



Risanje in slikanje je tisto učno področje, kateremu lahko postavimo predznak **likovna terapija**, saj so zgodbe, ki jih mladostniki izražajo na dvodimenzionalno površino osupljive, skorajda pravljicne, nepravilne, ekspresivne itd. Pri likovni analizi dijaki (vsebinski) skorajda ne potrebujejo besed, s katerimi bi opisali vsebino, saj uporaba likovno-teoretskih zakonov tvori zgodbo zase.



PRIKAZOVANJE LASTNE SAMOPODOBE SKOZI LIKOVNO UMETNOST

Umetnost je torej tisti prostor, kjer je dovoljeno pravzaprav vse, saj mladim omogoča individualno raziskovanje in doživljanje lastnih izkušenj s pomočjo likovne govorice.

Pri predmetu risanje in slikanje vse pogosteje ugotovjam, da likovne naloge, ki so bolj »svobodnega« tipa, v smislu lastne/samostojne izraznosti, mladostnikom pomenijo zelo veliko. S pomočjo tovrstnih nalog, kjer je dovoljeno vse, se dijaki na dvodimenzionalno površino izražajo na številne kreativne načine.



Likovna naloga, ki jo bom predstavila v nadaljevanju, me je dodatno prepričala, da je mladim potrebno pustiti svobodo likovnega izražanja, saj je ustvarjalni predmet risanje in slikanje tisti predmet, kjer lahko svoja čustva dijaki prikažejo brez zadržkov. Velikokrat so nad končnim izdelkom presenečeni celo samo, ko ugotovijo, kaj vse se skriva za njihovo bogato likovno vsebino.





