

Rozwijanie kultury zdrowia i dobrego samopoczucia w muzeach: Mentalizacja, czyli historia wewnętrzna

Sztuka

Różnorodność i
włączanie

Środowisko

Historia

Języki obce

Muzyka

Filozofia

STEAM
(STEM+sztuka)

Scenariusz lekcji z portalem Europeana

(Edukatorzy muzealni)

TYTUŁ

Rozwijanie kultury zdrowia i dobrego samopoczucia w muzeach: Mentalizacja, czyli historia wewnętrzna

AUTOR

Katerina Mavromichali

STRESZCZENIE

Co się dzieje, gdy czyjaś historia staje się twoim doświadczeniem? Jak osiągnąć samoświadomość i lepsze połączenie z naszymi społecznościami na poziomie lokalnym i globalnym? Muzea, nowy obszar w promocji zdrowia, funkcjonują jako 'bezpieczna baza', pełnią silną rolę relacyjną i mają pozytywne skojarzenia emocjonalne. Umożliwiają one bezpieczną eksplorację i wyrażanie uczuć, myśli, doświadczeń i wzorców zachowań, a tym samym budują odporność i tworzą nową naukę. Mentalizacja jest życiowym atutem pozwalającym zrozumieć doświadczenia relacyjne. W reakcji na pandemię COVID-19, dzięki teorii zmian w polityce kulturalnej i odpowiedzialności społecznej oraz przedefiniowaniu przestrzeni i interakcji, muzea prezentowane są jako część procesu ozdrowieńczego, jako istotne źródło dobrostanu społecznego i emocjonalnego. Interdyscyplinarność, multimodalność, kultura synergistyczna oraz holistyczne i oparte na dowodach podejście leżą u podstaw badań i praktyki muzealnej i służą opracowaniu tego scenariusza lekcji.

SŁOWA KLUCZOWE

Empatia, mentalizacja, dobrostan, praktyka społecznie zaangażowana, humanistyczny wymiar

PODSUMOWANIE

Przedmiot	Ten scenariusz lekcji, metodologia oraz sposób myślenia i pracy, zainspirowane doświadczeniami autorki w łączeniu badań i praktyki muzealnej oraz arteterapeutycznej, przybliża działania terapeutyczne w muzeach, przedstawia wirtualne opcje ich realizacji, przygląda się wielowarstwowemu oddziaływaniu ludzkich emocji i analizuje muzeum jako mediatora, który jest społecznie zaangażowany, aktywny i zapewnia sprzyjające otoczenie. We współczesnym połączonym środowisku, ten scenariusz lekcji łączy sztukę, muzea, naukę, zdrowie i dobre samopoczucie, dzięki zastosowaniu kreatywnego podejścia. Ten scenariusz lekcji zasadza się na nauczaniu metodą projektów i nauczaniu międzyprzedmiotowym, dlatego może być realizowany podczas zajęć z następujących przedmiotów: język angielski, sztuka i projektowanie, nauki humanistyczne, nauki społeczne, komunikacja, psychologia, nauki przyrodnicze itp.
Temat	Mentalizacja i relacyjna rola muzeów: droga do dobrostanu
Wiek uczestników	10-12 lat
Odpowiednie miejsce realizacji	Ten scenariusz lekcji tworzy doświadczenia kulturowe zarówno w fizycznym środowisku muzealnym, jak i w nowych przestrzeniach wirtualnych oraz podczas wizualnych spotkań w małych grupach, koordynowanych przez edukatora muzealnego pełniącego funkcję facylitatora. W przypadku większej grupy w środowisku muzealnym potrzebny jest współfacylitator. Scenariusz jest przeznaczony zarówno dla młodzieży, jak i dla rodzin. Ekran, tablety lub smartfony oraz system wideokonferencji online będą potrzebne do realizacji scenariusza w trybie online.
Czas trwania lekcji	1h 30 min. x 4 sesje

Materiały edukacyjne dostępne online

Materiały dydaktyczne do pracy offline

Portal Europeana to internetowe muzeum, które stanowi odpowiedź na cyfrowe zmiany i forum dla wzajemnego przenikania się idei.

Wybrane zdigitalizowane dzieła sztuki z kolekcji muzealnej wybrane przez edukatora zgodnie z koncepcją scenariusza zajęć.

Do realizacji scenariusza lekcji online, Padleta w szczególności 'Padlet canvas', może być wykorzystany do przeprowadzenia burzy mózgów i tworzenia połączeń. Padlet daje możliwość wybierania plików, tworzenia linków, rysowania, gdy nie ma możliwości skorzystania z prawdziwego zestawu artystycznego, a także archiwizowania, co jest bardzo ważne do celów refleksji w trakcie trwania sesji. 'Padlet grid' może uporządkować odpowiedzi uczestników w przejrzystych rzędach i pomóc w budowaniu społeczności grupy. 'Padlet backchannel' może być używany, gdy uczestnicy chcą pisać anonimowo. Popplet jest kolejnym narzędziem do wizualnej prezentacji informacji w zorganizowany sposób i przewidywania związków między pomysłami, który zapewnia możliwość rysowania, pisania, dodawania zdjęć, tworzenia linków, dodawania komentarzy, archiwizacji itp. Mentimeter jest narzędziem, które pomaga sprawdzić wiedzę uczestników poprzez zbieranie odpowiedzi i dzielenie się pomysłami, np. chmura słów, która łączy wszystkie pomysły uczestników. Zoom to platforma w chmurze do prowadzenia wideokonferencji, która ma opcję czatu, prezentacji reakcji, prezentowania i udostępniania materiałów online, pokazywanie dzieł sztuki, a także dzielenie zespołu na pokoje spotkań i powrót do grupy początkowej po zakończeniu pracy.

Tablica flipchart lub duże arkusze papieru i markery do zadań grupowych. Długopis, ołówek, papier do pracy indywidualnej.

Zestawy artystyczne zawierające różne materiały do rysowania w różnych kolorach, np. ołówki, kredki, pastele olejne, flamastry, papier rysunkowy, szkicownik. Materiały opcjonalne: węgiel rysunkowy, znalezione przedmioty, materiały naturalne, ciastolina, trwałe farby plakatowe, a także klej, nożyczki i wstępnie uporządkowane materiały, takie jak zdjęcia z czasopism, gazety, skopiowane obrazy, podarty papier, czyściki do rur, różnokolorowe mini patyczki, sznurek, różnego rodzaju papier o różnych fakturach i kolorach, miękkie materiały, takie jak bawełna, różnokolorowe nici itp. do celów tworzenia kolaży. Zestawy artystyczne, podobnie jak dzielenie się pomysłami i doświadczeniami na forum, sprzyjają nawiązywaniu kontaktów i wzmocnieniu więzi między członkami grupy.

Wybrane dzieła sztuki z kolekcji muzealnej wybrane przez edukatora zgodnie z koncepcją scenariusza zajęć.

Sugerowane zasoby do teoretycznego przygotowania edukatorów:

Bateman, A.W. & Fonagy, P. (2012). Handbook of Mentalising in Mental Health Practice. American Association Psychiatric Association Publishing: Arlington, VA.

Bowlby, J. (1988). A secure base. Routledge: London & New York.

Chatterjee, H. & Noble, G. (2013). Museums, Health and Wellbeing. Routledge: Oxon & New York.

Coles, A. & Jury, H. (eds.) (2020). Art Therapy in Museums and Galleries. Reframing Practice. Jessica Kingsley Publishers: London & Philadelphia.

Fancourt, D. & Finn, S. (2019). [What is the evidence on the role of the arts in improving health and wellbeing? A scoping review](#), World Health Organization, Geneva.

Hall, L., Hume, C. & Tazzyman, S. (2016) 'Five degrees of happiness: Effective smiley face likert scales for evaluating with children'. In Proceedings of the 15th International Conference on Interaction Design and Children, University of Sunderland, UK, 311-321.

Fonagy, P. & Allison, E. (2011). [What is mentalisation? The concept and its foundations in developmental research and social-cognitive neuroscience](#).

Kahn, P. and Kellert, S. (eds.) (2002). Children and Nature: psychological, sociocultural and evolutionary investigations, The MIT Press.

King, St. & Camic, P.M. (eds.) (2016). Oxford Textbook of Creative Arts, Health and Wellbeing: International Perspectives on practice, policy and research. Oxford University Press.

Mavromichali, K. (2020). [Museums, Health and Wellbeing: The Therapeutic Dimension in Humanities & the Development of Third Space](#), NEMO EU Presidency online Conference: Museums and Social Responsibility: Values Revisited, 17-18 September 2020.

[Sounds likes Kandinsky](#), [Play a Kandinsky](#), Google Arts and Culture in collaboration with Centre Pompidou, Paris.

Springham, N., 'Through the eyes of the law: what is it about art that can harm people?', International Journal of Art Therapy, 13, 2008, 65-73.

Thomson, L.J. & Chatterjee, H.J. [UCL Wellbeing Measures Toolkit](#).

Yalom, I.D. (2005). The theory and practice of group psychotherapy. Basic Books: New York.

Sztuka

Różnorodność i włączanie

Środowisko

Historia

Języki obce

Muzyka

Filozofia

STEAM
(STEM+sztuka)

Wykorzystane zasoby portalu Europeana

Sesja 1

[Family matters](#) - Europeana XX. A Century of Change
[Family Life](#) - Victoria and Albert Museum. CC BY
[Reflecting](#) - Victoria and Albert Museum. CC BY
[That!](#) - Victoria and Albert Museum. CC BY
[Playing with Daddy's nose](#) - Victoria and Albert Museum. CC BY
[Development of brain power](#) - Wellcome Collection, CC BY

Sesja 2

Eksploatacja zbiorów portalu Europeana przy użyciu słów kluczowych: [Zoo](#), [Zwierzęta](#), [Natura](#)
 Eksploatacja Galerii Europeana, takich jak orientacyjnie: [Konie w sztuce](#), [Woły](#), [Ohara Koson](#), [Koty](#), [Szczyry](#), [Zwierzęta](#), [Papugi](#), [Ptaki średniowiecza](#), [Średniowieczne bestie](#)

Sesja 3

[Umsomehr \(jeszcze więcej\)](#) - Muzeum Izraela, Jerozolima. Prawa autorskie - dozwolony użytek edukacyjny
[Tanzkurven. Zu den Tänzen der Palucca](#) - Deutsche Fotothek. Prawa autorskie - dozwolony użytek edukacyjny
[Tanzkurven. Zu den Tänzen der Palucca](#) - Deutsche Fotothek. Prawa autorskie - dozwolony użytek edukacyjny
[Development of brain power](#) - Muzeum Thyssen-Bornemisza. CC BY-NC-ND

Sesja 4

Eksploatacja Galerii Europeana, jak np. orientacyjnie:
[Kwiaty wiśni](#), [Owoce z Chin](#), [Słoneczna pogoda](#), [Wiosenne kwiaty](#), [Zielony](#), [Maria Sibylla Merian](#),
[Jesień w sztuce](#)

LICENCJE

Attribution CC BY. Licencja ta zezwala innym osobom na rozprowadzanie, remiksowanie, modyfikowanie i rozbudowywanie utworów, nawet w celach komercyjnych, pod warunkiem uznania autorstwa. Jest to najbardziej wszechstronna licencja. Zalecana do celów maksymalnego rozpowszechniania i wykorzystania licencjonowanych materiałów.

INTEGRACJA Z PROGRAMEM NAUCZANIA

Ten oparty na nauce metodą projektów i nauczaniu międzyprzedmiotowym scenariusz lekcji, zarówno w odniesieniu do programów nauczania sztuki, kultury i kreatywności, jak i bez żadnych konkretnych ram, przedstawia wartość mentalizacji i podkreśla pracę w empatycznym, multisensorycznym otoczeniu oraz jej kluczową rolę w podejściach skoncentrowanych na ludziach.

CELE DZIAŁANIA EDUKACYJNEGO

- Zapoznanie się z portalem Europeana, wyjście poza mury muzeum i rozwinięcie hybrydowych form zaangażowania.
- Wyeksponowanie relacyjnej roli muzeów i rozwijanie uczenia się przez doświadczenie wzbogaconego o zasady terapeutyczne, np. grupa jako mikrokosmos społeczny, uczenie się interpersonalne, spójność grupy, połączenie i rozłączenie.
- Rozwijanie zrozumienia dialogu i doświadczeń mentalizacji w ramach opiekuńczego i bezpiecznego środowiska muzealnego, które może działać jako czynnik zrozumienia kulturowego, zmiany społecznej i dobrego samopoczucia.
- Zwiększanie pewności siebie i zachęcanie do indywidualnego i grupowego podejścia twórczego.

EFEKTY DZIAŁANIA EDUKACYJNEGO

Dzięki udziałowi w zajęciach edukacyjnych uczestnicy zapoznają się z postawą mentalizującą i będą w stanie opisać, czym jest skuteczna postawa mentalizująca oraz wyjaśnić, dlaczego jest ona ważna w budowaniu relacji. Będą badać, identyfikować i nazywać uczucia, emocje oraz oceniać i interpretować wzorce zachowań. Zapoznają się z podejściem wieloperspektywicznym oraz sposobami oceny komunikacji, mediów i kultury. Będą rozwijać twórcze nawyki umysłu i aktywnie prezentować sposoby myślenia, które przyczyniają się do dobrego samopoczucia i będą je stosować w pracy zespołowej i samodzielnej. Przyczynią się one do stworzenia wspólnych doświadczeń w zakresie interpretacji, relacji i połączenia. Będą zarządzać działaniami, które angażują umysł i ciało i będą poruszać się między przestrzenią fizyczną i internetową, od poziomu somatosensorycznego do uczuć, języka i ekspresji twórczej.

UMIEJĘTNOŚCI^{XXI} WIEKU

Projekt pozwala na rozwój zarówno umiejętności przedmiotowych (np. historia sztuki, historia itp.), jak i uniwersalnych, takich jak komunikacja, myślenie krytyczne itp.

Umiejętności komunikacyjne i społeczne: uczestnicy w pełni angażują się, syntetyzują i wdrażają wiele aspektów komunikacji w zrównoważony i elastyczny sposób. Zapoznają się z procesem mentalizacji i nadają sens otaczającemu ich relacyjnemu światu.

Współpraca: uczestnicy nadają sens myślom, uczuciom i wzorcom zachowań, budują relacje i wzajemność oraz uczą się tworzyć środowisko zaufania.

Kreatywność: uczestnicy angażują się w zajęcia aktywizujące umysł i ciało, które ułatwiają ekspresję. Ruchy, gesty, dźwięki, przetwarzanie emocji, nadawanie znaczeń, uważność, sztuka i pisanie wierszy - wszystkie te elementy pełnią rolę relacyjną, która wzmacnia proces twórczy.

Myślenie krytyczne : uczestnicy zapoznają się z procedurą analizy faktów i wzajemnych powiązań między emocjami, uczuciami i myślami poprzez zastosowanie wszechstronnego podejścia.

Umiejętność korzystania z mediów i technologii: uczestnicy używają prostych narzędzi technologicznych, aby przekroczyć konwencjonalne granice czasu i przestrzeni oraz zaangażować się w aktywność w mediach społecznościowych, która poszerza dostęp, usprawnia komunikację, naukę i twórczość oraz wzbogaca dostępne zasoby.

ĆWICZENIA

Nazwa ćwiczenia	Procedura	Czas
Sesja 1	<p>W tym scenariuszu lekcji powstaje wielowymiarowa ścieżka, którą mają podążać edukator muzealny (pełniący rolę facylitatora) i uczestnicy. Wszystkie parametry są nastawione na proces formowania, na przykład nauka w muzeum poprzez wybrane użycie podstawowych narzędzi i technik, kolekcjonowanie, pełnienie roli kuratora i różne sposoby patrzenia, wystawianie, interpretowanie, rozwój odbiorców, samoświadomość, różne perspektywy wykorzystania 'ja', czynnik twórczy i ramy terapeutyczne.</p> <p>Spójrz na zdjęcie!</p> <p>Podziel zespół i pracujcie w mniejszych grupach. Każda grupa będzie pracować z jedną z czterech wybranych fotografii J. Heywood: 1) Family Life, czarno-biała fotografia na kartonie, 1984. Odbitka żelatynowo-srebrowa na grubym kartonie, Victoria & Albert Museum. CC BY, 2) Reflecting, czarno-biała fotografia na kartonie, 1984. Odbitka żelatynowo-srebrowa na grubym kartonie. Victoria and Albert Museum. CC BY, 3) That! Czarno-biała fotografia na kartonie, lata 90-te. Odbitka żelatynowo-srebrowa na grubym kartonie. Victoria and Albert Museum. CC BY, 4) Playing with Daddy's nose, czarno-biała fotografia na kartonie, 1999. Odbitka żelatynowo-srebrowa na grubym kartonie. Victoria and Albert Museum. CC BY.</p> <p>Edukator może uzyskać więcej informacji na temat wystawy Europeana Family matters -Europeana XX. A Century of Change.</p> <p>Przygotuj się i uważnie słuchaj odpowiedzi i opowieści uczestników.</p> <p>Opracowanie zestawu pytań: Co widzisz? Jak myślisz, co tu się dzieje? Jak się czujesz, kiedy na to patrzysz? Podoba Ci się to czy nie? Dlaczego? Być może coś ci to przypomina. Jak myślisz, co oni robią/o czym rozmawiają? Czy chciałbyś zadać im jakieś pytania? Jak oni się czują w tej chwili? Jakie są ich intencje? Czy interesuje ich to, co mówi druga osoba? Jak myślisz, w jakiej części świata toczy się akcja? Jakie dźwięki mógłbyś usłyszeć, gdybyś tam był? Jakie zapachy byś czuł? Jakie faktury byś czuł? Co takiego jest w tym obrazie, że zwraca twoją uwagę: kolory, kształty, aktywność? Jaki tytuł byś mu nadał?</p> <p>Co chcemy osiągnąć zadając ten zestaw pytań? Próbujemy sobie wyobrazić, co dzieje się w umysłach ludzi na zdjęciach. Mentalizujemy.</p> <p>Jeśli chodzi o materiały edukacyjne do wykorzystania podczas zajęć offline, sugerowane źródła do wykorzystania podczas teoretycznego przygotowania przez edukatora w ramach podejścia uczenia się przez całe życie, to np. Bateman & Fonagy 2012; Fonagy & Allison 2011, itp.</p> <p>Poniżej zamieszczono krótki fragment psychoedukacji dotyczący mentalizacji, którym edukator może się podzielić z członkami grupy, w odpowiednim czasie i w odpowiedni sposób, aby zbudować zaufanie oraz wesprzeć uczenie się i współpracę. W tym kontekście, do celów przeprowadzenia burzy mózgów i jako tło do dyskusji, edukator może wykorzystać dzieło sztuki ze zbiorów Europeana Collections, takie jak Development of brain power, ilustrację przedstawiającą rozwój mózgu w miarę dorastania dziecka autorstwa Billa McConkey'a. Wellcome Collection, Wielka Brytania. CC BY.</p>	<p>30 min.</p> <p>20 min.</p>

Sztuka

Różnorodność i włączanie

Środowisko

Historia

Języki obce

Muzyka

Filozofia

STEAM (STEM+sztuka)

Nazwa ćwiczenia	Procedura	Czas
	<p>Zdolność do mentalizacji zaczyna się od więzi, która rozwija się między opiekunem a niemowlęciem poprzez interakcję, wspólną uwagę, kontakt wzrokowy, dotyk, ton głosu, nieświadome naśladowanie gestów i wzorców mowy, czy postaw. Jest ona nieodłącznie związana z rozwojem 'ja' i mózgu. Skuteczne mentalizowanie jest postrzegane przez wiele soczewek i uwzględnia szereg parametrów: kontekst kulturowy i społeczny, płeć, wiek. Jest to sposób na poznanie umysłu poprzez rozwój samoświadomości i postawienie się w sytuacji kogoś innego. Mentalizacja jest delikatnym procesem. W szkołach, w rodzinach i wszędzie tam, gdzie mamy do czynienia z wieloma umysłami pod jednym dachem, połączenie, komunikacja, empatia mogą zostać łatwo utracone, jak na przykład w przypadku znęcania się. Dlatego ważne jest, aby ćwiczyć tę umiejętność, tę postawę. Jest ona przydatna w życiu, jest to postawa życiowa związana z odpornością. Dlatego też ma ona decydujące znaczenie dla zdrowia psychicznego. Ponadto obejmuje dostrajanie się, czyli spowolnienie i słuchanie zamiast szybkiego reagowania, świadomość wpływu afektu na siebie i na innych, ciekawość, zdolność do obdarzania zaufaniem, zabawę, humor, elastyczność, spójność narracyjną i uwzględnianie wielu perspektyw.</p> <p>Cytaty naukowców z tej dziedziny: „Uniwersalna potrzeba człowieka do tworzenia bliskich więzi uczuciowych”, J. Bowlby. „Dziecko patrzy na twarz matki i znajduje tam siebie”, D.W. Winnicott. „Myśleć o umyśle”, A.W. Bateman & P. Fonagy. „Moja matka myśli, że myślę, więc jestem”, P. Fonagy za Karterzjuszem.</p> <p>Refleksja Możesz zapytać uczestników: W jakim stopniu było to pomocne? Jak opisałbyś mentalizację przyjacielowi? Jakiego przykładu z życia codziennego mógłbyś użyć, aby pomóc mu zrozumieć ten koncept?</p> <p>Ukryta historia Co się stanie dalej? Ekspresja twórcza Tworzenie sztuki -Zestaw artystyczny. Możesz zapytać uczestników i rozpocząć eksplorację w ich wyobraźni, nadając sens temu, co nieznane. Narysuj lub napisz, co jeszcze według Ciebie dzieje się na obrazie. Podziel się swoim rysunkiem i/lub tekstem i opowiedz historię. To zapewni nowe spojrzenie. Na koniec edukator może podzielić się informacjami z obszaru historii sztuki, np. nazwisko artysty, tytuł, data powstania dzieła, media i inne dodatkowe informacje. Czy to zmienia perspektywę uczestników? Byłoby to interesujące pytanie do zbadania.</p> <p>Wyjaśnij Przeprowadź ewaluację</p>	<p>10 min.</p> <p>20 min.</p> <p>10 min.</p>
<p>Sesja 2</p>	<p>Rozpoczynając od refleksji nad poprzednią sesją, uczestnicy proszeni są o zastanowienie się i podzielenie się przykładami z życia codziennego dotyczącymi mentalizacji, rozumienia nieporozumień, stawiania się w sytuacji innej osoby. Czy zaobserwowali coś nowego w tym zakresie od ostatniej sesji.</p> <p>Ustalenie reguł gry Uczestnicy proszeni są o ustalenie reguł obowiązujących w grupie na kolejne sesje, aż do zakończenia projektu, aby wspierać zaufanie i współpracę między nimi. Każdy z uczestników wniesie swój wkład i wszyscy razem stworzą i przypieczętują swoją 'umowę'. Przykładowe zasady: nigdy nie poprawiaj, ani nie bądź niegrzeczny wobec żadnego członka grupy; to, co zostało powiedziane w grupie, pozostaje w grupie; włączaj wszystkich do dyskusji; nie monopolizuj rozmowy; bądź skromny; szanujmy się nawzajem; słuchajmy się; zatrzymaj się; obserwuj; zastanawiaj się. Co jeszcze? Uczestnicy mogą przedyskutować i wprowadzić niezbędne uzupełnienia w celu przypieczętowania umowy.</p> <p>Dopasowywanie: Praca z uczuciami i emocjami Po pierwsze, podziel zespół, aby pracować bardziej elastycznie w mniejszych grupach. Każda grupa wybierze dwie dziedziny z wyszukiwania zbiorów Europeana Collection używając słów kluczowych: Zoo, Zwierzęta, Natura i/lub z odkrywając specjalne Galerie portalu Europeana, takie jak: Konie w sztuce, Woły, Ohara Koson, Koty, Szczury, Zwierzęta, Papugi, Ptaki średniowiecza, Średniowieczne bestie. Następnie każda z grup wybierze 3-4 uczucia, na przykład: pełen nadziei, zrelaksowany, bezpieczny, podekscytowany, pewny siebie, zmęczony, kochany, znudzony, energiczny, zdezorientowany, zaskoczony, wolny, dumny, szczęśliwy, a może jeszcze inne? Uczestnicy mogą odkrywać również inne uczucia, badając je, np. zazdrosny, samotny, urażony, zagubiony, rozczarowany, uwięziony itp. Można dodawać nowe uczucia do listy.</p>	<p>10 min.</p> <p>20 min.</p>

Nazwa ćwiczenia	Procedura	Czas
Sesja 3	<p>Uczestnicy będą wybierać i gromadzić obrazy z zasobów Europeany, aby dopasować je odpowiednio do wybranych uczuć z listy. Celem jest, aby każda grupa stworzyła swoją „Galerię uczuć”, swoje Muzeum.</p> <p>Psychoedukacja dla edukatora: wskazówka, by w działaniach związanych z emocjami i uczuciami, pod nieobecność arteterapeuty, brać pod uwagę ryzyko związane ze sztuką. Parametr bezpieczeństwa i ochrony ma zawsze kluczowe znaczenie. Na przykład, wyobraźmy sobie przypadek, w którym nie jesteśmy w stanie opanować, w odpowiednim czasie i w odpowiedni sposób, negatywnie naładowanych emocji uczestników, takich jak złość, frustracja, zakłopotanie, wstyd, smutek, strach itp. Co mogłoby się stać dalej w tym scenariuszu, zarówno z punktu widzenia edukatora, jak i uczestników? W tym kontekście zaleca się opracowanie i realizację projektu z uwzględnieniem tego czynnika i odpowiednie wyznaczenie granic. Z tego powodu ćwiczenia i zestaw pytań, które zostały opracowane do celów tego scenariusza nauczania, zachęcają do kreatywnego zaangażowania kulturalnego i społecznego, a nie zajmują się kwestiami psychologicznymi. Celem jest stworzenie 'bezpiecznej bazy'. Sugerowane lektury: Bowlby, 1988; Springham, 2008: 'a case study representing an important milestone in the current arts and health debate, particularly regarding the implementation of health and well-being programmes and the protection of the public'; Yalom 2005.</p>	30 min.
	<p>Poproś każdą grupę o pokazanie wybranych obrazów pozostałym członkom zespołu, opisanie, wyjaśnienie, udzielenie i otrzymanie informacji zwrotnej, podzielenie się przemyśleniami!</p> <p>Grupowy mural przedstawiający obrazy i dopasowane do nich uczucia może zostać stworzony i odpowiednio wyeksponowany.</p> <p>Przeprowadźcie dyskusję na temat interpretacji osobistych i zbiorowych. Uczestnicy znajdują połączenie między sobą, z dziełami i doświadczeniami. Zachęca to grupę do interakcji i znalezienia nowego spojrzenia.</p>	10 min.
	<p>Wyjaśnij Przeprowadź ewaluację Emocje w grze!</p>	
	<p>Ekspresja twórcza i Mindfulness Tworzenie sztuki - zestaw artystyczny Po pierwsze, edukator rozpoczyna od ćwiczenia uważności i prosi uczestników, aby zamknęły oczy i oddychały głęboko: Wdech. Wydech. Usiądź wygodnie i poczuj swój oddech, poczuj swoje ciało. Weź kilka głębokich oddechów, stań się świadomy tego, jak się czujesz w tym momencie. Zrelaksuj się i przypomnij sobie uczucia, które badałeś podczas poprzedniej sesji. Zauważ swoje uczucia, myśli, doznania, wszelkie obrazy i dźwięki. Bądź otwarty i pozwól im po prostu się pojawiać i obserwuj je.</p> <p>Następnie otwórz oczy i zacznij rysować. Weź do ręki flamaster / kredkę / kredkę pastelową lub kolorowy ołówek. Co czujesz? Czy jakieś uczucie dominuje? Narysuj emocje związane z tą konkretną chwilą. Otwórz oczy, obejrzyj swoją pracę i dokończ rysunek.</p>	20 min.
	<p>Pokaż swój rysunek innym i podziel się przemyśleniami z wykorzystaniem zestawu pytań do badania i definiowania emocji: Jak czułeś się podczas tego doświadczenia? Które zmysły odgrywały najważniejszą rolę w procesie? Jaką emocję narysowałeś? Jaki to ma wpływ na ciebie? W jaki sposób użyłeś koloru w swoim rysunku, aby wyrazić emocje? Czy twoja emocja ma głos, dźwięk? Co przedstawiają kolory, kształty i linie? Czy twoje emocje ulegają zmianie w ciągu dnia? Kiedy masz najlepszy nastrój? Wyraź swoje emocje w przestrzeni fizycznej i/lub online: śpiewaj, pokazuj gestami, tańcz! Wejdź w interakcję!</p>	30 min.
<p>Wprowadź ciało w ruch.</p> <p>W tym momencie edukator, w celu wzmocnienia wielozmysłowego doświadczenia, może podzielić uczniów na małe grupy i pracować nad dziełami Kandinsky'ego i Rozanovej. Ich prace odzwierciedlają te procesy; transformację, ucieleśnioną narrację przy użyciu zmysłów, grę, improwizację i opowiadanie historii: Umsomehr (Jeszcze więcej), Tanzkurven. Zu den Tänzen der Palucca, Tanzkurven. Zu den Tänzen der Palucca, Man on the street (Analysis of volumes).</p> <p>Edukator może zadać grupie zestaw pytań: Gdybyś mógł wejść w ten obraz, dokąd byś poszedł? Co byś zrobił? Jak myślisz, dlaczego artysta wybrał takie kolory, linie, gesty? Czego artysta nie zdecydował się przedstawić? Jaką historię przedstawia obraz? Jak ożywić kolory poprzez dźwięk? (Możesz na przykład znaleźć źródła inspiracji w Project Kandinsky).</p> <p>Na koniec, edukator może podzielić się informacjami z zakresu historii sztuki, podać tytuły dzieł, nazwiska twórców, wymienić użyte środki, materiały, daty itp. Czy nowe dane zmieniają perspektywę? Byłoby to interesujące pytanie do zbadania.</p>	30 min.	
<p>Wyjaśnij Przeprowadź ewaluację</p>	10 min.	

Sztuka
Różnorodność i włączanie
Środowisko
Historia
Języki obce
Muzyka
Filozofia
STEAM (STEM+sztuka)

Nazwa ćwiczenia	Procedura	Czas
Sesja 4	Sesja, która wprowadza uczestników w stan harmonii z samym sobą i innymi, podczas gdy wyruszamy w podróż po naturze.	
	Ruszamy w plener! Zmysły dochodzą do głosu! Uczestnicy proszeni są o przyniesienie na sesję przedmiotu znalezionego na zewnątrz. Może to być coś przyniesionego ze spaceru po ogrodzie muzealnym, znalezione nad morzem, w parku w sąsiedztwie, roślina, która rośnie na balkonie itp. 'Znalezionym' obiektem przyrodniczym może być cokolwiek: liść, kamyk, kawałek owocu, muszelka, mały patyczek, kwiatek itp. Pokażcie przedmioty swoim kolegom i powiedzcie coś o nich.	20 min.
	Świetne ćwiczenie do przeprowadzenia online. Jeśli spacer w naturalnym otoczeniu nie jest możliwy, uczestnicy mogą w poszukiwaniu inspiracji przeszukać Europeana Exhibitions i wybrać coś, do czego mogą się odnieść i co może wesprzeć ich osobistą narrację. Mogą oni podzielić się jak zwykle na mniejsze grupy i każda z nich może wybrać jedną lub dwie Galerie Europeany , na przykład: Kwiaty wiśni , Owoce z Chin , Słoneczna pogoda , Wiosenne kwiaty , Zieleń , Maria Sibylla Merian , Jesień w sztuce itd. Historie ukryte w przyrodzie Najpierw zacznij od ćwiczenia mindfulness : Zamknij oczy. Oddychaj głęboko. Wdech. Wydech. Usiądź wygodnie i poczuć swój oddech, poczuć swoje ciało. Weź kilka głębokich oddechów, stań się świadomy tego, jak się czujesz w tym momencie. Zrelaksuj się i wyobraź sobie, że spacerujesz. Doświadczaj otoczenie wszystkimi zmysłami. Wyobraź sobie, że podnosisz przedmiot, który przyniosłeś ze sobą na sesję.	5 min.
	Następnie, otwórz oczy. Będziesz potrzebować długopis/ołówek lub flamaster w dowolnym kolorze, jak również przedmiot, który przyniosłeś na sesję. Napisz krótki tekst, akapit, na temat tego, co widzisz, co czujesz w swoich rękach. Zbadaj go i napisz o kolorze, fakturze, świetle, cieniu, zapachach, sokach. Zaangażuj wszystkie zmysły, aby opisać niuanse i cechy tego przedmiotu.	15 min.
	Na kolejnym etapie, użyj wyobraźni, opisz swoje odczucia w stosunku do przedmiotu i jego cech. Edukator może przejść do zestawu pytań: Dlaczego wybrałeś ten przedmiot? Być może coś ci to przypomina? Jakie uczucia, symboliczne lub wyobrażeniowe skojarzenia wywołuje? Edukator kieruje uczestnikami na każdym etapie. Przeczytaj swój tekst. Możesz użyć zestawu artystycznego i pokolorować tekst według własnego uznania.	20 min.
	Przeczytaj tekst na głos członkom grupy. Wszyscy uczestnicy czytają swoje teksty. Z tekstów uczestników może powstać zbiorowy kolaż, poetycki mural, który zostanie odpowiednio wyeksponowany.	20 min.
Wyjaśnij Przeprowadź ewaluację	10 min.	

INFORMACJE ZWROTNE OD UCZESTNIKÓW

Na koniec każdej z czterech sesji tego doświadczenia edukacyjnego w ramach edukacji muzealnej zaleca się, aby edukatorzy poprosili uczestników o jego ocenę za pomocą [UCL Museum Wellbeing Measures Toolkit \(Zestawu narzędzi do pomiaru dobrego samopoczucia w muzeum UCL\)](#) na przykład za pomocą następującego zestawu pytań: „Gdybyś miał użyć jednego słowa, aby opisać dzisiejszą sesję, jakie słowo by to było?”, „Co poszło dobrze?”, „Co osiągnąłeś?”, „Co mogłoby pójść lepiej?”. Można również wykorzystać Well-being Umbrella lub Well-being Questionnaire. W pozostałych przypadkach stosuje się prostą skalę oceny nastroju (skala oceny wyrażona za pomocą emotikonów, np, [Pięć stopni szczęścia](#)), aby uchwycić ten moment. Edukatorzy mogą korzystać z dowolnego narzędzia oceny, które preferują. Ważna jest jednak konsekwencja. Należy pamiętać, aby używać tego samego narzędzia oceny od pierwszej do czwartej sesji. Edukatorzy mogą wykorzystać proponowane narzędzia internetowe do realizacji scenariusza oraz do zbierania odpowiedzi uczestników.

UWAGI EDUKATORA

Na koniec każdej z czterech sesji tego doświadczenia edukacyjnego zalecamy edukatorom ocenę ich doświadczeń za pomocą [zestawu narzędzi UCL Museum Wellbeing Measures Toolkit](#). Mogą oni odpowiedzieć na pytania: „Gdybyś miał użyć jednego słowa, aby opisać dzisiejszą sesję, jakie słowo by to było?”, „Co poszło dobrze?”, „Co osiągnąłeś?”, „Co mogłoby pójść lepiej?”. „Czy masz inne przemyślenia, komentarze, obserwacje?” Dodatkowo mogą oni skorzystać z Well-being Umbrella lub Well-being Questionnaire. Informacje zwrotne od edukatorów są cenne. Zachęcam do dzielenia się dokumentacją z sesji i swoimi doświadczeniami z autorem scenariusza lekcji na blogu European

Schoolnet.

Dlaczego ważne jest, aby projekt był oparty na dowodach i poddawany ewaluacji przez uczestników? Po pierwsze, po to aby zbudować bazę dowodów na potrzeby przyszłego planowania, w relacji zaufania z grupami użytkowników usług. Po drugie, rozwój empatii/mentalizacji w dzieciństwie jest obszarem, o którym badacze wiedzą znacznie mniej w porównaniu z innymi okresami rozwoju. Jest to okres, który cechuje się znaczącymi zmianami i jest to okazja do zebrania informacji i przyczynienia się do wypełnienia niektórych luk w tym obszarze badań i praktyki.

Sztuka

Różnorodność i
włączanie

Środowisko

Historia

Języki obce

Muzyka

Filozofia

STEAM
(STEM+sztuka)