

# رسم المعالم الخارجية

يقوم اليافعون بتمرين رسم للاسترخاء وتجربة استخدام الرّسم بهدف الاسترخاء من دون أن يحاولوا رسم صورةٍ مُعيّنة

10 دقائق ⌚

1/5 📄

1/5 🔋

1

اطلب من اليافعين أن يجلسوا في حلقة. ضع عدداً من الأشياء (زجاجة ماء، مظلة، حذاء، كأس فارغة) في منتصف الحلقة. خطوة اختيارية: يُمكن لليافعين، إن أرادوا، أن يقوموا بإضافة شيءٍ أو شيئين من أغراضهم الشخصية.

2

قُم بتوزيع ورقةٍ واحدةٍ على الأقل وقلم رصاص أو حبر على كل يافع. النشاط هو رسم الأغراض الموجودة في وسط الحلقة. القاعدة الوحيدة هي أنك لا تستطيع النظر إلى ما تقوم برسمه، وعليك بدلاً من ذلك أن تُبقي عينيك مثبتتين على الأشياء التي ترسمها. حاول أن ترسم الخط الخارجي للأغراض الموجودة أمامك.

3

قُم بإعطاء خمس دقائق لليافعين ليرسموا خلالها، أو يُمكنك أن تترك الوقت مفتوحاً إن بدا أنّهم مُنسجمون في النشاط.

4

اطلب من اليافعين أن يتوقفوا عن الرسم؛ اطلب من اليافعين أن يضعوا رسوماتهم على الأرض أو على الطاولة أمامهم بحيث يتمكّن الجميع من الاطلاع على رسومات الآخرين.

5

اطلب من اليافعين أن يُناقشوا ما يلي:

- ▶ أيّة رسمةٍ أعجبتك؟
- ▶ هل تستطيع أن تُميّز أيّاً من الأغراض التي كانت أمامنا في هذه الرسومات؟
- ▶ هل يُمكن لرسمه - أو لوحة، أو حتى صورة - أن تكون جميلةً ومثيرةً للاهتمام حتى لو لم تكن تشبه شيئاً مُعيّناً (أو شخصاً أو منظرًا) معروفاً لديك؟
- ▶ كيف يمكن لهذا التمرين أن يساعدك في أن تشعر بالحرية والراحة وأنت ترسم أو تعمل على مشروعٍ فنيٍّ آخر؟

## البيئة

يُمكن أن يتم تنفيذه في الداخل أو الخارج

## اللوازم

ورقة وقلم رصاص أو حبر لكل يافع؛ عددٌ من الأغراض من أيّ نوع ليقوم اليافعون برسمها (اقتراحات: اختر أغراضاً ذات أشكالٍ وأحجامٍ مختلفة، أمثلة: زجاجة مياه، كرة قدم، كيس بلاستيك فارغ، مظلة، جرّة ماء).