

پیام خانم معتمدی:

### درس هنر پایه هشتم

کلاس‌های: ۸/۲، ۸/۳، ۸/۴

♦♦ تمرین بیان احساسات ♦♦

● وسایل مورد نیاز:

۱- ابزار رنگ آمیزی، ترجیحا گواش یا آبرنگ ولی در صورت عدم دسترسی می‌توان از هر وسیله‌ای مانند پاستل یا مداد رنگی هم استفاده کرد و نیازی به خرید وسایل جدید نیست.

۲- هر نوع مقوای سفید / کرم مناسب برای رنگ آمیزی با ابعاد A4

۳- قلمو

۴- یک لیوان آب

● مراحل انجام کار:

گام اول- چشمهای خود را ببندید و به احساس درونی خود توجه کنید. چه احساسی دارید؟

گام دوم- سعی کنید احساس درونی خود را با رنگ و فرم مجسم کنید. اگر احساس شما شکلی داشت چه بود؟ چه بافتی داشت یا چه رنگی؟

گام سوم- با ابزار رنگی انتخابی، شروع به ترسیم احساس خود کنید. لازم نیست از ابتدا برای کل کار برنامه مشخصی داشته باشید. سعی کنید تا از فکر و ذهن خود کمتر استفاده کنید و همراه با احساس درونی خود مرحله به مرحله پیش روید تا کادر به مرور پر شود.


● نکاتی که کار شما را زیباتر می کند:

۱- حاشیه ای برای کادر در نظر بگیرید. یا در پایان کار خود را در ابعاد A4 پاسپار تو کنید.

۲- از چندین رنگ استفاده کنید و سعی کنید رنگها به مرور به یکدیگر تبدیل شوند.

۳- همه ما ممکن است به صورت همزمان احساسات مختلفی را تجربه کنیم. ترس، ناامیدی، خشم و در کنار آن امید و انتظار، شادی از سلامت خانواده و غیره به تمامی احساسات خود در این نقاشی توجه کنید و سعی کنید آنها را به تصویر بکشید. این کار به تخلیه احساسات منفی کمک بسیار می کند.

■ لطفا از کارهای خود عکس بگیرید و برای من ایمیل کنید.

ایمیل: 

[ranamotamedi@yahoo.com](mailto:ranamotamedi@yahoo.com)

☞ با آرزوی سلامتی و شادی برای شما عزیزان به امید دیدار ☞