

## EXPERIMENTAL MODEL WITH CREATIVE TECHNIQUES TO PROMOTE HAPPINESS IN CHILDREN

Gergana Angelova

University “Prof d-r Asen Zlatarov”, Burgas, Bulgaria, [g.avramova@abv.bg](mailto:g.avramova@abv.bg)

**Abstract:** The article presents an experimental model that aims to stimulate the feeling of happiness in children in the initial stage of school education. The model is constructed on the basis of individual aspects of life, set as symbolic themes that can be acted upon to stimulate feelings of happiness. The impact is achieved through the visual perception and its association with the set topic. The emotional attitude of children regarding aspirations and goals, connectedness with the other, curiosity about the world, the choice to be yourself, kind gestures, the ability to look at life on the bright side, health care, curiosity is explored. For this purpose, creative techniques are used to encourage children's imagination and achieve an emotional charge through art and its experience. Children are expected to be provoked to create, expressing the feelings they feel at the moment, connecting these emotions with the feeling of happiness. Applied creative techniques are borrowed from popular means in isotherapy such as painting, appliqué, decoration, modeling and others.

Although happiness is difficult to define, it is often described as a positive state of mind and satisfaction with life. The present study does not claim to be an exhaustive discussion of the concept of happiness, but accepts the definition of a number of authors who characterize it as an ability rather than a character trait. Hence the belief that the feeling of happiness can be influenced in order to be consciously achieved as a state.

The proposed experimental model is based on the idea that certain life circumstances can influence happiness - that is, happiness is seen as the achievement of certain positive emotions derived from life attitudes and state of being.

2. Methodology: the article presents an experimental art-pedagogical model. Its purpose is to assist in the process of promoting happiness in elementary school-aged children.

3. Results of the research: It is assumed that the applied, experimental model will have a favorable effect in the process of stimulating children's sense of happiness and well-being.

4. Conclusion and recommendations: The proposed art-pedagogical model seeks to influence the way in which children perceive certain aspects of life, creating positive feelings for them. A positive emotional attitude can be of particular benefit in the pedagogical process for children of primary school age. Feelings of joy and satisfaction support learning by creating conditions for better receptivity of learned knowledge, skills and attitudes on the part of students.

**Keywords:** happiness, creative techniques, art-pedagogical model, pedagogical process, primary school age

## ЕКСПЕРИМЕНТАЛЕН МОДЕЛ С ТВОРЧЕСКИ ТЕХНИКИ ЗА СТИМУЛИРАНЕ НА ЩАСТИЕ ПРИ ДЕЦА

Гергана Ангелова

Университет “Проф. д-р Асен Златаров”, гр. Бургас, [g.avramova@abv.bg](mailto:g.avramova@abv.bg)

**Резюме:** Статията представя експериментален модел, който цели да стимулира чувството за щастие при деца в начален етап на училищно образование. Моделът е конструиран на основата на отделни аспекти от живота, зададени като символични теми, върху които може да се въздейства, за да се стимулира чувството на щастие. Въздействието се постига чрез образното възприятие и асоциирането му с поставената тема. Изследва се емоционалното отношение на децата относно стремежи и цели, свързаност с другия, любопитство към света, изборът да бъдеш себе си, мили жестове, умението да гледаш на живота откъм хубавата страна, грижи за здравето, любознателност. За целта са използвани творчески техники, които да насърчат детското въображение и да постигнат емоционален заряд през изкуството и неговото преживяване. Очаква се децата да бъдат провокирани да творят, изразявайки чувствата, които изпитват в момента, като свързват тези емоции с чувството на щастие. Приложените творчески техники са заимствани от популярни средства в изотерапията като рисуване, апликиране, декорация, моделиране и други.

Въпреки, че е трудно да се даде определение за щастие, то често се описва като положително състояние на духа и удовлетвореност от живота. Настоящото изследване не претендира за изчерпателно представяне на понятието за щастие, а приема определението на редица автори, които го характеризират като способност, а

не като черта на характера. Оттук и убеждението, че върху чувството на щастие може да се въздейства, с цел да бъде съзнателно постигнато като състояние.

Предложеният експериментален модел се основава на идеята, че определени жизнени обстоятелства могат да повлияят върху щастието – тоест, щастието се разглежда като постигането на определени позитивни емоции, извлечени от житейски нагласи и състояния.

2. Методология: статията представя експериментален арт-педагогически модел. Неговата цел е да съдейства в процеса за стимулиране на щастието при деца в начална училищна възраст.

3. Резултати от изследването: Предполага се, че приложен, експерименталният модел ще се отрази благоприятно в процеса на стимулиране на детското чувство за щастие и благополучие.

4. Заключение и препоръки: Предложеният арт-педагогически модел се стреми да въздейства върху начинът, по който децата възприемат определени аспекти от живота, като им създаде положителни усещания. Позитивната емоционална нагласа може да бъде от особена полза в педагогическия процес при деца в начална училищна възраст. Чувството на радост и удовлетворение подпомагат обучението, като създават условия за по-добра възприемчивост на усвояваните знания, умения и отношения от страна на учениците.

**Ключови думи:** щастие, творчески техники, арт-педагогически модел, педагогически процес, начална училищна възраст

## 1. ВЪВЕДЕНИЕ

Според Аристотел, „Щастието е смисълът и целта на живота, върховният стремеж на човешкото съществуване.“

Щастието често се описва като положително състояние на духа и удовлетвореност от живота. Настоящото изследване приема определението на редица автори, които го характеризират като способност, а не като черта на характера. Оттук и убеждението, че върху чувството на щастие може да се въздейства, с цел да бъде съзнателно постигнато като състояние.

Знаем ли как да бъдем щастливи и можем ли да „практикуваме“ щастие в ежедневието си? Особеното при щастието е, че можем да го изпитваме ако присъстваме осъзнато в настоящия момент, ако фокусираме вниманието си върху това, което ни се случва тук и сега [11]. То може да ни споходи внезапно, но в повечето случаи изисква работа, защото за да го изпитаеш, следва да търсиш хубавото в живота си, а не да очакваш то само да те намери. От всички видове емоции, щастието е това, към което хората се стремят най-силно. Щастието се свързва с хубави неща като радост, удовлетвие, наслада, удовлетворение, благополучие ([www.novavizia.com](http://www.novavizia.com)).

Щастието е една от основните емоции, които хората изпитват. Осъзнатото чувство на щастие е част и от емоционалната интелигентност. Емоциите са част от ежедневието и влияят както във вътрешен аспект, така и в междуличностните отношения. Осъзнаването и управлението на емоциите играят важна роля за установяване и поддържане на социални отношения. В тази връзка е важно да се изследва дали човек разбира кога е щастлив. Може ли осъзнато да се предизвика щастие, като процес на вътрешно преживяване и като акт, насочен към другите.

Стремежът към щастие е една от основните мотивиращи сили в живота на човека. Редица емпирични изследвания в мултикултурен аспект обръщат внимание върху важното му значение и изключителното желание на хората да го постигнат. Често щастието се определя като цялостно благополучие и се свързва с общо удовлетворение от живота, превес на позитивните емоции (Стаматов, Р., Сарийска, С., 2022).

Каква е връзката между щастието и емоционалната интелигентност?

Емоционалната интелигентност е пресечна точка между разум и емоции. Тя е променяща се съвкупност от наследени и придобити когнитивни способности и черти на личността. Дава възможност за когнитивно осъзнаване, контролиране и моделиране на личните ни емоционални преживявания, способства за поддържане и развиване на хармонични междуличностни отношения. Всички хора са различни. Това е предпоставка за проблеми между хората, но благодарение на емоционалната интелигентност е възможно да се преодолеят различията, да се зачитат околните, да се проявява разбиране към темперамента и намеренията на другите. Тази интелигентност е много значима за индивида, защото който има познание за другите, разбира по-добре заобикалящия го свят и може да постига по-добре своите собствени цели в живота. А това е в пряка връзка с щастието ([www.novavizia.com](http://www.novavizia.com)).

Вид измерител на степента на емоционална интелигентност се явява емоционалната компетентност. Емоционалната компетентност е ключова компетентност за децата, поради това следва да се усъвършенства в процеса на обучение, защото е необходима за успешната социализация и реализация в бъдеще. Тази компетентност предоставя възможност за „интелигентно използване на емоциите“, с които децата изграждат

позитивна хуманистична нагласа и увереност в себе си. Емоционалното възпитание в процеса на училищното обучение е важен фактор за формиране на качествата на личността и предпоставка за усъвършенстване на потребностите ѝ. Съответно, изграждането на емоционално компетентни деца с помощта на образованието, допринася за правилното функциониране и развитие на модерното общество (<https://www.gnezdoto.net>).

Емоционалната интелигентност, съответно и чувството на щастие, се проектира в различни сфери от живота на детето - образованието, здравето, чувството за щастие и успех. Това е предпоставка представената научна проблематика да се приеме като значима. Въпроси като “Знаем ли как да бъдем щастливи и можем ли да „практикуваме“ щастие в ежедневието си?“, провокират множество търсения, които са интердисциплинарни и засягат различни области както от педагогиката, така и от други научни сфери, като психология, медицина, социология и други. Именно към подобни въпроси е насочен и фокусът на изследователските търсения и интерес.

Предложеният арт-педагогически модел се стреми да въздейства върху начинът, по който децата възприемат определени аспекти от живота, като им създаде положителни усещания.

## 2. МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

Предложен е експериментален арт-педагогически модел, чиято цел е да се стимулира чувството на щастие при децата.

Идеята за творческия модел е вдъхновена от книгата на Лео Борманс „Щастие за деца“ и представените в нея десет ключови разказа за по-щастлив живот. Според Лео Борманс „Щастието не пада от небето. то е възглед и значи да подхождаш с оптимизъм, да се чувстваш добре в кожата си, да си поставяш цели и да ги осъществяваш, да живееш в хармония с другите. Всички можем да се научим да бъдем малко по-открити, оптимистично настроени и щастливи“ (Борманс, Л., 2021). Като подходящ стимул Лео Борманс създава десет разказа, които вдъхновяват децата в търсене на щастието. Разказите засягат отделни аспекти от живота, зададени като символични теми, върху които може да се въздейства, за да се стимулира чувството на щастие.

В експерименталния модел е използвана възпитателната сила на изкуството, която според П. Легкоступ въздейства не само върху чувствата, а представлява неизчерпаем източник на знания за света. В изобразителното изкуство чрез рисуването, скулптурата, декоративно-приложното изкуство, конструирането

и др. се възприема образно действителността (Легкоступ, П., 2010).

За да се постигне подходящо педагогическо въздействие върху ученика посредством изобразителното изкуство, условията за емоционално личностно възприемане на изкуството от детето следва да подпомагат неговото включване в процеса на художественото възприемане и претворяване (Ангелова, Л., 2019). За тази цел, като подходяща форма за въздействие при децата, в представения модел са избрани арт педагогически средства.

Арт педагогика и арт терапия са науки, които използват едни и същи инструменти – художествени средства, за постигане на целите си. В педагогическото взаимодействие с учениците, арт терапевтичните средства се преобразуват/модифицират в корекционни и възпитателни, като учителят чрез тях постига определени учебни цели.

Арт педагогическите средства използват художествените инструменти за педагогическо въздействие при работа в учебна среда. Арт педагогическите средства предлагат на учащите нова мотивация и нов начин на осмисляне на възприети модели на поведение, като дават възможност за преработване и коригиране на неподходящи шаблони с помощта на изкуството. Друг аспект на приложението арт педагогическите средства е по отношение на възможността да се улесни учебният процес, като се представят някои по-сложни за усвояване знания с помощта на различни художествени образи. Според Т. Попов, „в нашето съвремие, чрез арт терапевтичните методи, успешно се решават педагогически и социални задачи не само на индивида, но и на групи хора“ (Попов, Т., 2004, стр. 153).

Според Пепа Митева в „Емоционална интелигентност и управление на професионалния стрес при учители. Арт педагогика – стратегии и техники, „динамичните изменения в съвременното образование налагат гъвкави промени и разнообразни подходи на приложение – както за нагласи в подготовка на учителя, така и за самото педагогическо взаимодействие. Артпедагогиката се отличава от конвенционалните методи на образование и възпитание и предполага непосредствено творческо взаимодействие между нейните субекти (Митева, П., 2022, стр. 74).

### 3. РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

Представеният в доклада авторски експериментален модел е с цел да бъдат приложени в подходящ формат при деца в предучилищна и начална училищна възраст. Моделът е конструиран на основата на отделни аспекти от живота, зададени като символични теми, върху които може да се въздейства, за да се стимулира чувството на щастие.

По-долу следва кратък обзор на темите от живота и творческите техники, които да се приложат за всяка от тях:

Тема 1. Изборът да бъдеш себе си

Цел на заданието: изследване на собствения образ и начина на възприемане на другия, изграждане на позитивен „Аз“ образ.

Материали: хартия за рисуване, картон, прозрачно фолио, цветни моливи, флумастери, пастели, бои.

Начин на изпълнение:

- задача: нарисуйвай името си, като украсиш всяка буква с различен цвят или използваш техниката „doodle art“;
- задача: очертай ръката си и вътре в нея постави/нарисуйвай своите „вътрешни скъпоценни камъни“ – неща от твоята личност, с които се гордееш и те карат да се чувстваш специален;
- задача: нарисуйвай портрет по двойки, като очертаеш профила на другия върху прозрачно фолио.

Тема 2. Мили жестове

Цел на заданието: преживяване на чувство на радост от съзнанието, че си помогнал или си зарадвал някого.

Материали: природни материали, флумастери, бои.

Начин на изпълнение:

- задача: събери камъчета и направи с бои или маркери рисунки върху тях, а после ги подари, за да зарадваш някого;
- задача: направи хранилка за птици от шишарка (виж Моите занимания в природата, 2022);
- задача: направи „хотел за буболечки“ или къщичка типични от клонки за малки горски обитатели (виж Моите занимания в гората, 2022)

Тема 3. Да гледаш на живота откъм „хубавата“ страна

Цел на заданието: придобиване на умение да се радваш на малките ежедневни неща, които се случват, да осъзнаваш настоящия момент.

Материали: природни материали, флумастери, бои, декоративни елементи.

Начин на изпълнение:

- задача: направи „капан за сънища“ от клонче и пера;
- задача: направи мандала от природни материали;
- задача: направи забавни животни от листа.

Тема 4. Любопитство към света

Цел на заданието: да забелязваме и ценим това, което ни заобикаля.

Материали: природни материали, хартия за рисуване, цветни моливи, флумастери, пастели, бои.

Начин на изпълнение:

- задача: излез „на лов за съкровища“ – вземи пръчка и закрепил с канап за нея интересни неща, които намериш в природата – листа, цветя, шишарки и други;
- задача: направи „карта на изследвателя“ – намери място в природата /парка/, разгледай природната среда около теб, после затвори очи и се заслушай в шумовете наоколо; след това нарисуйвай и напиши какво си чул, видял, пипнал, помирисал.
- задача: направи „плик за малки тайни“ и постави в него намерени от теб в природата „съкровища“.

Тема 5. Любознателност

Цел на заданието: да бъдеш любознателен, да откриваш нови неща и да не спиращ да се учиш.

Материали: природни материали, хартия за рисуване, цветни моливи, флумастери, пастели, бои.

Начин на изпълнение:

- задача: в слънчев ден сложи лист хартия в подножието на дърво, храст или цвете и нарисуйвай сенките им;
- задача: нарисуйвай въображаемо съзвездие и му дай забавно име;
- задача: в гората или парка събери природни материали, после създай с тях свой миниатюрен свят – може например да е градината на мечтите ти.

#### 4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чувството за благополучие важен аспект в обучението на децата в предучилищна и начална училищна възраст. Предложеният арт-педагогически модел се стреми да въздейства върху начинът, по който децата възприемат определени аспекти от живота, като им създаде положителни усещания. Той може да бъде прилаган успешно от учителите в частта от урока, предвидена за активно учене. С помощта на използването на творческа дейност се постига по-добра възприемчивост на усояваните знания умения и отношения от страна на учениците. Това, се предполага, ще се отрази благоприятно на чувството на щастие на децата, както и на развитието на детското въображение, креативност и инициативност.

#### ЛИТЕРАТУРА

- Ангелова, Л. (2019). Динамика в развитието на изобразителните способности на децата в предучилищно и начална училищна възраст, София
- Борманс, Л. (2021). Щастие за деца
- Легкоступ, П. (2010). Изобразително изкуство. Възпитателни, терапевтични и корекционни аспекти, София
- Митева, П. (2022). Емоционална интелигентност и управление на професионалния стрес при учители. Арт педагогика – стратегии и техники, София
- Моите занимания в гората, (2022). „Арт Етърнал Синема“ ООД, София
- Моите занимания в природата, (2022). „Арт Етърнал Синема“ ООД, София
- Попов, Т. (2004). Терапия и профилактика чрез изкуство, „Образование“
- Стаматов, Р., & Сарийска, С. (2022). Позитивна психология, „Хермес“
- [www.novavizia.com/teoriya-za-shestte-osnovni-emotsii-na-ekman, 2023](http://www.novavizia.com/teoriya-za-shestte-osnovni-emotsii-na-ekman, 2023)
- [www.novavizia.com/emotsionalna-inteligenost/, 2023](http://www.novavizia.com/emotsionalna-inteligenost/, 2023)
- <https://www.gnezdoto.net/promeni-sebe-si-promeni-jivota-si/3071-25-zakona-na-shtastieto, 2023>