



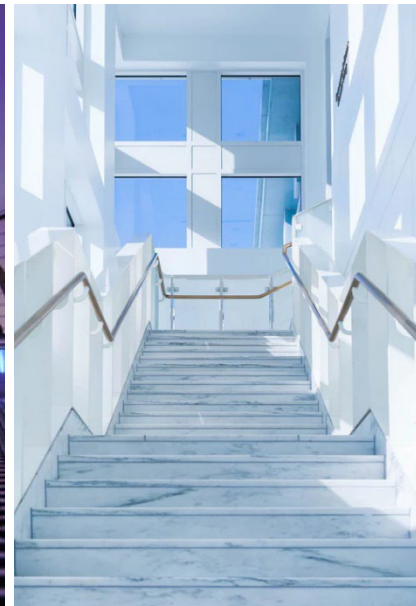
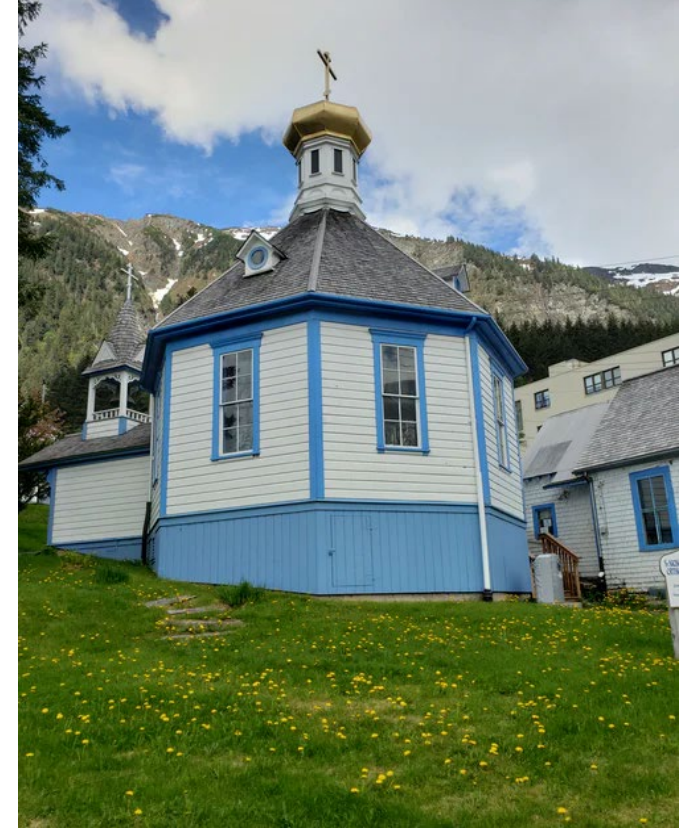
© de-a arhitectura

5. Moodmeter

Cartarea Stărilor



Arhitectura ne ghidează de-a lungul călătoriei sale, atât din punct de vedere intelectual, cât și fizic, ne poartă într-o narațiune emoțională care ne influențează direcția și destinația, cum ne comportăm și ce ne amintim.



INFLUENȚE

Vom descoperi împreună în activitățile viitoare care sunt elementele spațiului construit al școlii care ne influențează percepția, cunoașterea, emoțiile, unerori chiar și comportamentul.

Și cum putem contribui la creșterea stării de bine, clarificându-ne întâi emoțiile, stările, apoi analizându-ne nevoile și testând idei prin care aceste nevoi să fie satisfăcute (și) de spațiile școlii.

Modul nostru de viață (**obiceiuri, norme sociale, nevoi fizice și psiho-sociale, utilizarea tehnologiei** etc) își pune în mod clar amprenta în mediul construit – de la scara marilor teritorii, la scara localităților, a cartierelor, apoi a clădirilor și spațiilor interioare.

Invers, experiențele noastre individuale și colective sunt marcate de mediul natural și mediul antropic; spațiul fizic se imprimă în individ sub formă de trăiri subiective; **mărimea și forma spațiului imprimă individului care îl ocupă, o parte din caracteristicile sale fizice, sub formă de trăiri subiective și reprezentări personale** – chiar și curtea școlii, chiar și sala de clasă.

Arhitectură înseamnă **nu doar clădirile majore sau reprezentative, ci și clădirile comune**: locuințele colective sau individuale, stațiile de metrou sau autobuz, o amenajare temporară (cum ar fi chioșc sau o scenă într-un parc) sau chiar modul în care este concepută bordura unui trotuar...

Ce stare ne induc aceste spații?

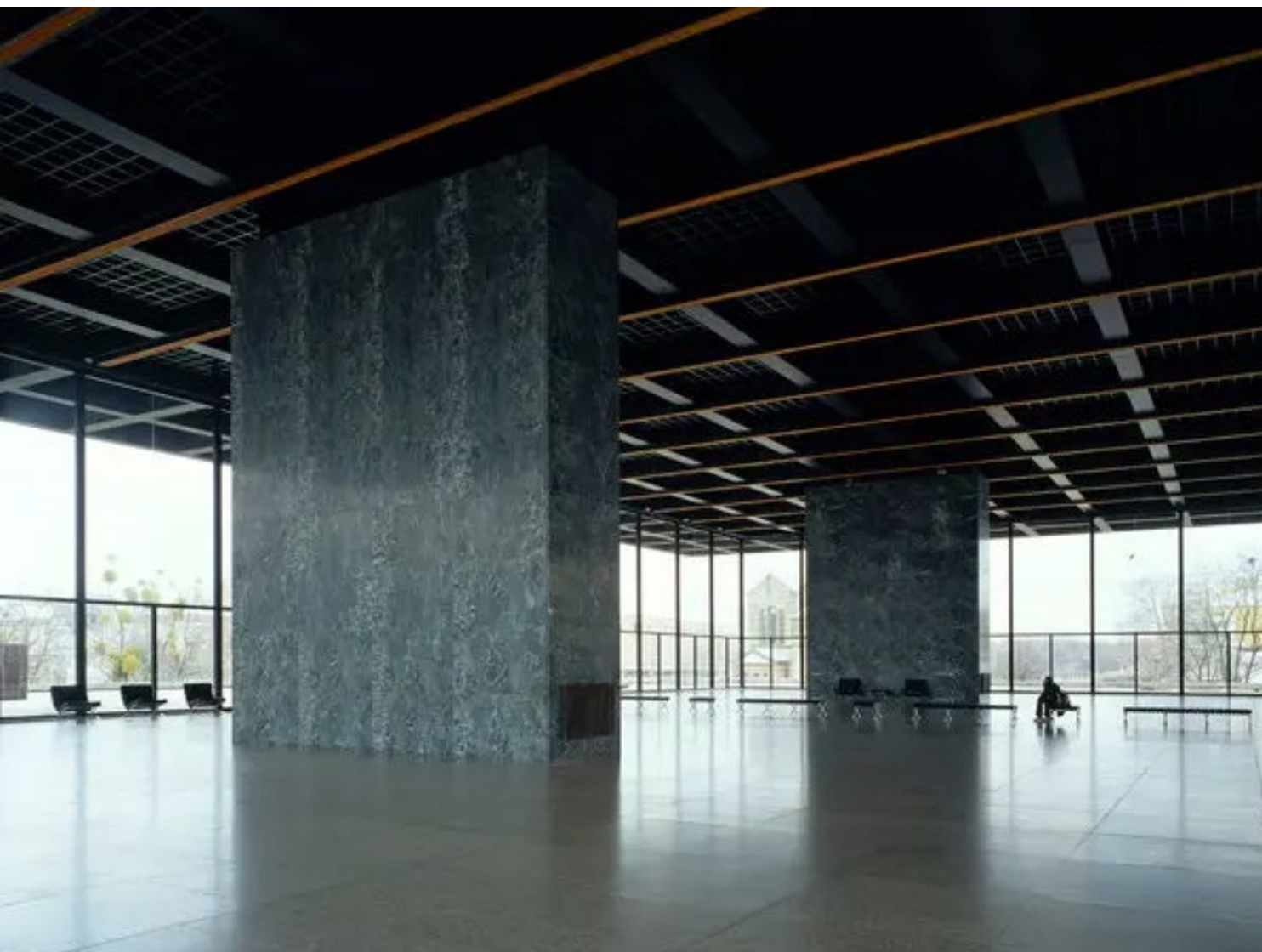


Brooklyn bridge hotel-riverhouse, New York, SUA

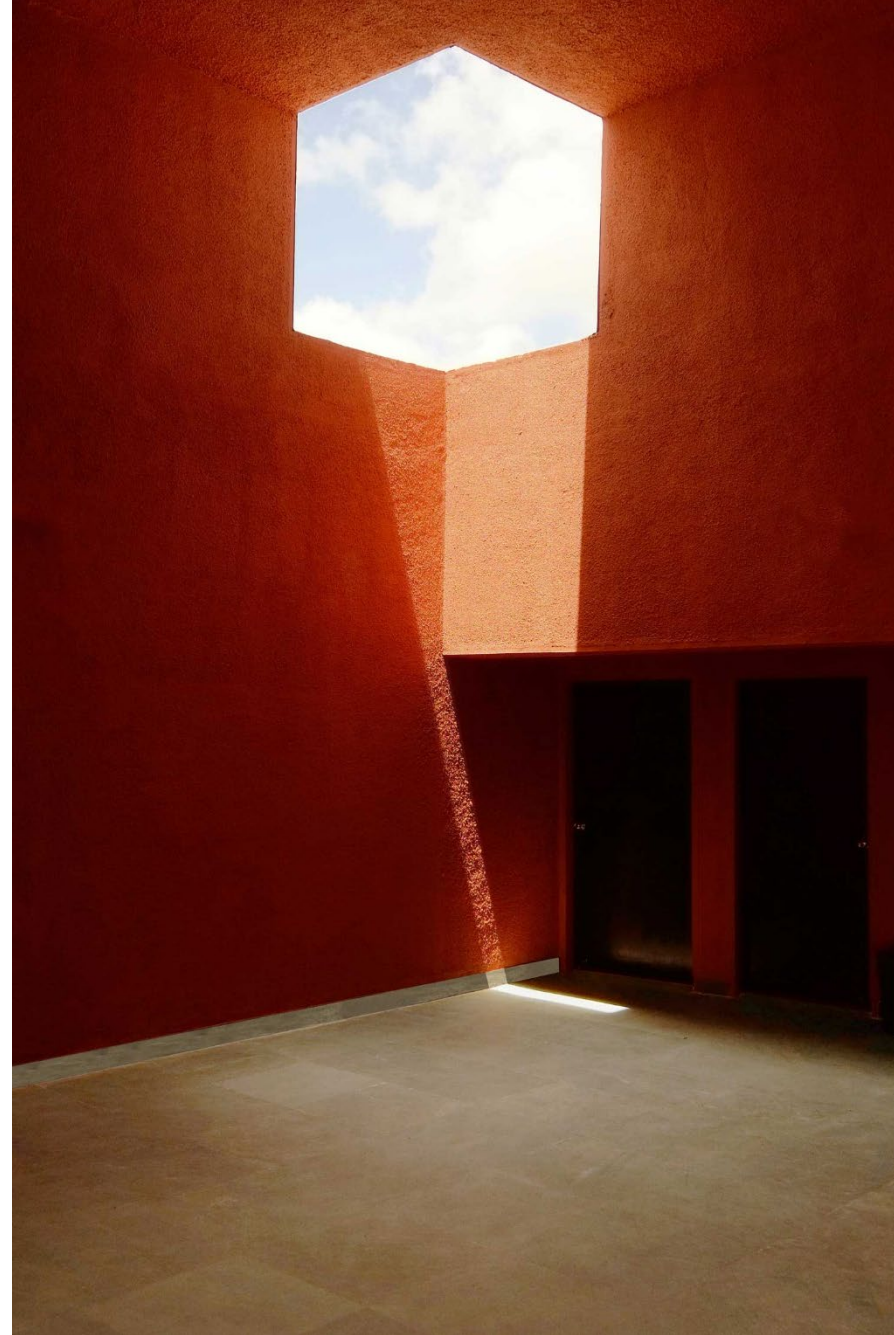


Casă din Londra - designspiration.com

Ce stare ne induc aceste spații?



Neue Nationalgalerie în Berlin (1968) – galeria principală, arhitect Ludwig Mies van der Rohe

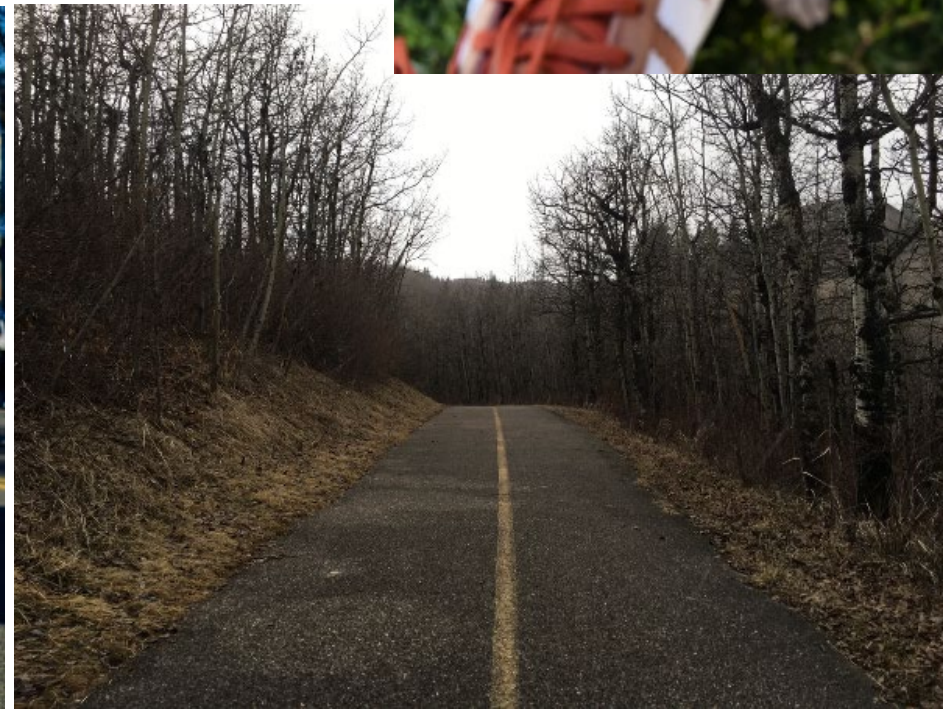


Centru de pregătire în agricultură, India rurală, arhitecți Studio Advaita

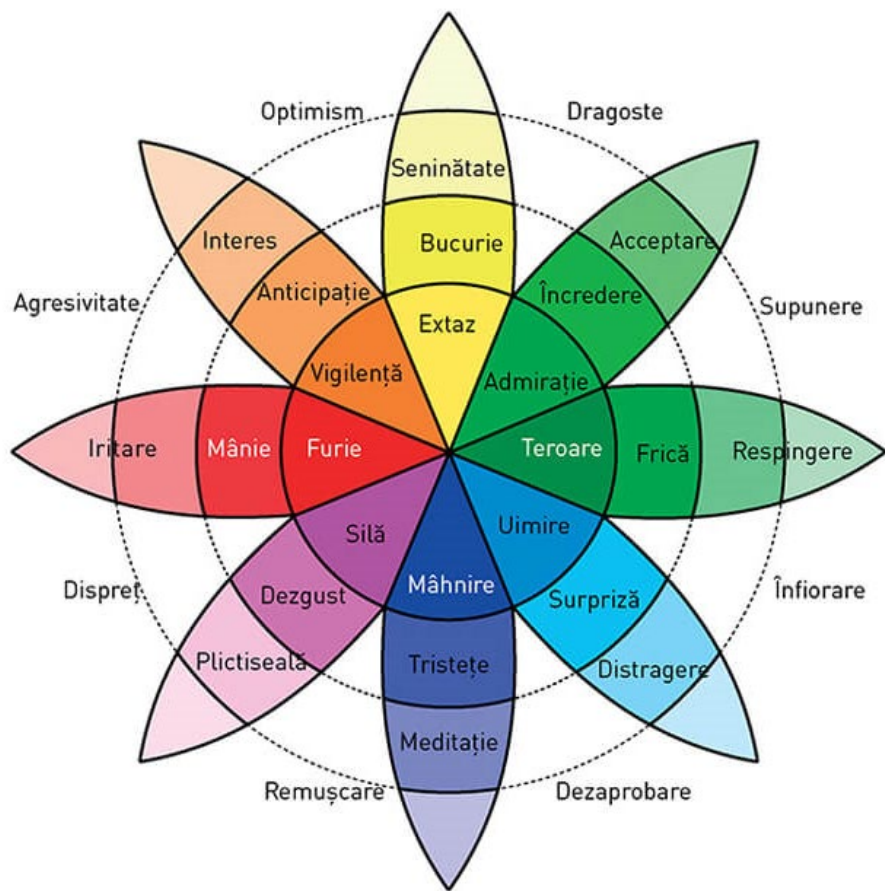


„Orice emoție, dacă e sinceră, e involuntară.”

Mark Twain



Cercetătorii au încercat să clasifice emoțiile – este benefic să ne analizăm emoțiile, să le exprimăm și să ni le gestionăm.



Cercul emoțiilor al lui Plutchik

Atât în plan personal, cât și ca grup sau colectiv, este important este să vizăm **starea de bine**.

Starea de bine se referă la două aspecte deopotrivă importante:

- **să ne simțim bine** - experiența noastră subiectivă de a experimenta emoții pozitive;
- **să funcționăm bine** - potențialul nostru de a ne dezvolta, de a înflori.

Mânia	Tristețea	Frica	Bucuria	Iubirea	Surpriza	Dezgustul	Rușinea
Furia	Supărarea	Anxietatea	Fericirea	Acceptarea	Șocul	Disprețul	Vinovăția
Resentimentul	Măhnirea	Nervozitatea	Ușurarea	Prietenia	Mirarea	Aversiunea	Jena
Exasperarea	Îmbufnarea	Preocuparea	Mulțumirea	Încrederea		Detestarea	Supărarea
Indignarea	Melancolia	Consternarea	Binecuvântarea	Amabilitatea		Repulsia	Remușcarea
Vexarea (insulta)	Mila de sine	Neînțelegerea	Încântarea	Afinitatea			Umilința
Animozitatea	Singurătatea	Îngrijorarea	Amuzamentul	Devotamentul			Regretul
Irascibilitatea	Disperarea	Teama	Mândria	Adorația			
Ostilitatea	Deprimarea	Spaima	Plăcerea senzuală	Dragostea			
Ura		Groaza	Răsplata	Mila			
		Fobia	Satisfacția				
		Panica	Extazul				

Clasificarea emoțiilor după Daniel Goleman

Mediul școlar este dator să modeleze starea de bine a elevilor și a profesorilor, asigurând experiențe care oferă:

- alegere (contribuție la decizie, la propriul parcurs, la definirea atmosferei și chiar a spațiului);
- atingerea unor obiective semnificative;
- relații pozitive, plăcere;
- creștere și dezvoltare personală;
- sănătate și siguranță.

- Pentru a realiza o cartare a stărilor întregului nostru grup, vom identifica întâi stările fiecăruia. Pentru asta, **aveți de completat un formular** (online sau în computer, la alegerea profesorului) prin care, reflectând la stările pe care le aveți pe parcursul unei zile la școală, să evaluați, pentru fiecare moment important (în relație cu spațiul respectiv), stările enumerate, răspunzând indicațiilor din chestionar. **Fiți sinceri, este important să identificăm unde și când nu ne simțim bine sau unde și când nu avem o stare potrivită cu activitatea respectivă.** (Dacă lucrăm pe varianta online, răspunsurile sunt anonime și putem vedea deja rezultatul grupului în grafice.)

+

*Aveți de alcătuit până data viitoare (fiecare, sau în perechi) o planșă (recomandabil format A3, păstrând aceste proporții și dacă este elaborată electronic) care să reprezinte **stările pe care le aveți pe parcursul unei zile la școală**, sau pe parcursul celor mai importante momente ale unei astfel de zile. Este important să reprezentații stările în relație cu momentele, activitățile și spațiile respective. Planșa poate conține desene, cuvinte, scheme, colaje din fotografii (ale spațiilor parcurse sau alte imagini care sugerează starea descrisă), într-o abordare mai abstractă sau mai realistă, cum preferați.*

- Pentru că urmărim identificarea nevoilor pentru creșterea stării de bine, în activitatea (săptămâna) următoare, vom analiza pe baza răspunsurilor (și planșelor) voastre, momentele în care v-ați dori să fie altfel, stările resimțite ca nepotrivite (sau nu îndeajuns de potrivite) cu activitățile (și spațiile fizice) respective. Deci nu vă sfiți, axați-vă pe ce este important pentru voi!

Aplicație:
stări de identificat și
evaluat în diferite momente
ale unei zile de școală și în
diferite spații ale școlii.

**Formular de reflecție
asupra stărilor.**

+

**Planșă de pregătit acasă,
într-o tehnică la alegere**

- optimism vs. pesimism
- libertate vs. restricție/constrângere
- energizare vs. apatie
- motivare vs. descurajare
- concentrare (a atenției) vs. distragere (a atenției)
- relaxare vs. tensionare sau stres (calm vs. nervozitate)
- inspirație vs. inhibare
- siguranță vs. nesiguranță
- inclinație spre dialog și colaborare vs. inclinație spre izolare
- încredere/stimă de sine vs. lipsă încredere în forțele proprii, nesiguranță
- ...

Ce emoții vă produce (o fracțiune din) acest videoclip?

(putem asculta în fundal, în timp ce completăm formularul)



AURORA - The Seed (muzică și imagini), https://youtu.be/Mc_OM5oNA8