

Emoties uiten door muziek en tekeningen

Het verlies van een broertje of zusje is een hele ingrijpende ervaring, en het is belangrijk om een manier te vinden om je emoties te uiten en te verwerken. In deze opdracht willen we je aanmoedigen om je gevoelens te verkennen en uit te drukken door middel van muziek en tekeningen. We vragen je om verschillende muzieknummers te beluisteren en bij elk nummer een tekening te maken die weerspiegelt wat je voelt.

Materialen:

- **Papier of een schetsboek:** Kies een notitieboek of schetsboek waarin je comfortabel kunt tekenen. Het kan blanco papier zijn of papier met lijnen, afhankelijk van je voorkeur. Het belangrijkste is dat het papier groot genoeg is om je tekeningen op te maken en dat je er prettig bij voelt om erop te werken.
- **Tekenmaterialen:** Je hebt verschillende tekenmaterialen nodig om je tekeningen te maken. Hier zijn enkele suggesties:
 1. Potloden: Gewone potloden van verschillende hardheden (bijv. HB, 2B, 4B) om schetsen te maken en details toe te voegen.
 2. Kleurpotloden: Kleurpotloden in verschillende kleuren om je tekeningen in te kleuren.
 3. Krijt/wasco: Krijt of wasco in verschillende kleuren voor levendige en expressieve tekeningen.
 4. Markers: Markers in diverse kleuren, zowel dunne als dikke punten, voor krachtige lijnen en kleuraccenten.
 5. Verf: Waterverf, acrylverf of andere verfsoorten als je graag schildert.
 6. Kwasten: Als je met verf werkt, zorg dan voor kwasten van verschillende groottes.

- **Een comfortabele en rustige omgeving:** Kies een plek waar je je op je gemak voelt en waar je niet gestoord wordt tijdens het luisteren naar muziek en het maken van je tekeningen. Zorg ervoor dat de omgeving rustig is en dat je je kunt concentreren op je creatieve proces.
- **Toegang tot de muzieknummers:** Zorg ervoor dat je toegang hebt tot de muzieknummers die je wilt beluisteren. Je kunt muziek vinden op streamingdiensten zoals Spotify, YouTube, of je eigen muziekcollectie. Maak een lijst van de nummers die je hebt gekozen en zorg dat je ze kunt afspelen tijdens de opdracht.

Uitleg:

Stap 1: Voorbereiding

Neem even de tijd om tot rust te komen voordat je begint. Adem diep in en uit en probeer je gedachten te kalmeren. Denk aan je broertje of zusje en probeer je bewust te worden van je gevoelens.

Stap 2: Kies je muziek

Selecteer een aantal muzieknummers die je emoties op dit moment weerspiegelen of die herinneringen aan je broertje of zusje oproepen. Kies nummers die je troost bieden, je laten glimlachen, of juist je verdriet laten uiten.

Stap 3: Luister naar de muziek

Ga zitten in een rustige ruimte, sluit je ogen en luister naar elk muzieknummer. Laat de muziek over je heen komen en laat je emoties stromen terwijl je luistert.

Stap 4: Teken wat je voelt

Nadat je een nummer hebt beluisterd, neem je je tekenmateriaal en begin je met tekenen wat je voelt. Laat je gevoelens de leiding nemen en wees niet bezorgd over de esthetiek van je tekening. Concentreer je op het uitdrukken van je innerlijke wereld.

Stap 5: Reflectie

Schrijf enkele woorden op over wat je hebt getekend en welke emoties en gedachten je hebt ervaren terwijl je naar het nummer luisterde. Beschrijf hoe de muziek je heeft beïnvloed.

Stap 6: Herhaal de stappen

Herhaal deze stappen voor elk van de muzieknummers die je hebt gekozen. Maak een nieuwe tekening en schrijf je gedachten en gevoelens op na het luisteren naar elk nummer.

Stap 7: Samenvatting

Wanneer je alle nummers hebt beluisterd en getekend, bekijk dan al je tekeningen en reflecties. Wat heb je ontdekt? Zijn er patronen in je gevoelens of gedachten?

Stap 8: Optioneel delen

Als je je er comfortabel bij voelt, kun je ervoor kiezen om je tekeningen en gedachten te delen met iemand die je vertrouwt, zoals een vriend, familielid of therapeut. Het kan helend zijn om over je ervaringen te praten.

Tot slot:

Deze opdracht is bedoeld om je te helpen je emoties te uiten en te verkennen op een creatieve manier. Muziek kan een krachtig hulpmiddel zijn om emoties los te maken, en tekenen biedt je de mogelijkheid om die emoties visueel uit te drukken. We hopen dat deze oefening je kan helpen bij je rouwproces en dat het je in staat stelt om je gevoelens te begrijpen en te uiten.

Wij vinden het ontzettend leuk om jullie eindresultaten te zien! Vind je het leuk om deze met ons te delen? Stuur ons dan een dm op instagram, tag ons in je bericht of stuur een mailtje naar danica@stichtingnooitvoorbij.nl