



Metodologie teatru social

**Educarea și promovarea toleranței,
egalității de gen și incluziunii copiilor**



Uniunea Europeană



Această metodologie a fost elaborată în cadrul proiectului „Parteneriate comunitare durabile pentru protecția drepturilor minorităților etnice din Republica Moldova”, decembrie 2017 – ianuarie 2020, implementat de Fundația Terre des hommes Moldova, cu suportul financiar al Uniunii Europene și cu susținerea Ministerului Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova.

Autor: Gabriela Teodorescu



Terre des hommes este cea mai importantă organizație elvețiană de ajutorare a copiilor. Fondată în 1960, organizația participă anual la eforturile internaționale de a îmbunătăți calitatea vieții a milioane de copii vulnerabili din întreaga lume. Tdh activează în Republica Moldova începând cu anul 2004, fiind dedicată protecției copiilor. Programele Tdh sunt orientate spre asigurarea ca toți copiii din țară să beneficieze de un sistem care le poate garanta supraviețuirea, protecția, dezvoltarea și participarea la evenimentele sociale, educaționale, culturale și de sănătate care îi influențează.



Uniunea Europeană

Prezenta metodologie a fost elaborată și publicată cu susținerea financiară a Uniunii Europene. Conținutul acesteia reprezintă responsabilitatea exclusivă a Terre des hommes Moldova și nu reflectă neapărat punctul de vedere al Uniunii Europene.

Terre des hommes Moldova

str. Nicolae Iorga, nr. 6, ap. 3
MD – 2009, Chișinău, Moldova,
+373 22 23 80 39 / 22 23 86 37
office@tdh-moldova.md
tdh-moldova.md | childhub.com
facebook.com/tdhmoldova

© Reprezentanța Fundației Elvețiene „Terre des hommes – Lausanne” în Republica Moldova, 2018

Cuprins

1. Context general
 2. Obiective și competențe
 3. Ce este teatrul celor opresați?
 4. Forme ale teatrului celor opresați
 5. Teatru imagine
 6. Teatru forum
 7. Activități
 8. Exerciții
 9. Teatrul legislativ
 10. Sfaturi și trucuri pentru utilizarea teatrului în lucrul cu tinerii
 11. Concluzii
 12. Resurse
- ANEXE

1. Context general

Educația non-formală este abordarea de bază pentru crearea și implementarea activităților de teatru social. Instrumente specifice sunt folosite pentru scopul de a aborda și provoca practicile discriminatorii dăunătoare întâlnite în școli, la furnizorii de servicii sociale și la accesarea oportunităților de angajare. De asemenea, sunt vizate egalitatea de gen, incluziunea socială și participarea civică.

Pentru a oglindi practicile discriminatorii din comunitățile locale și pentru a invita oamenii (adolescenți, părinți, profesori, alți adulți relevanți) să devină conștienți de realitățile din jurul lor și a găsi soluții pentru a opri comportamentele opresive și pentru a împuternici persoanele opresate să acționeze și să reacționeze la orice tip de abuz, pentru toate acestea se pot folosi metode precum teatrul forum și teatrul legislativ.

Mai specific, sunt folosite instrumente precum:

- jocuri și exerciții de teatru inspirate din lucrările lui Augusto Boal, creatorul metodologiei teatrului celor opresați
- tehnici de teatru din Stanislavky, focusate pe arta actorului (conștientizare personal, exprimare personal, integrarea personajelor etc)
- exerciții din aria non-formală, precum activități de construire a echipei, dezvoltarea încrederii, construirea cooperării, rezolvarea conflictelor, găsirea de soluții etc)

Activitățile cu adolescenții sunt bazate pe procesul de învățare experiențială, adică un proces în patru pași ce începe cu crearea experienței (exercițiul/activitatea), reflecția asupra experienței (fapte, gânduri, emoții), generalizarea și abstractizarea (concluzii, extrapolare, conectare cu viața reală) și care se termină cu transferul (cum pot aplica ceea ce am descoperit în activitate, în viața mea, în următoarele experiențe similare).

Învățarea experiențială este un proces de învățare cu scopul de a crea context de învățare pentru ca participanții să își extragă propriile puncte de învățare despre sine și despre tema propusă, process facilitate de către un trainer ce îi conduce către obiectivele activității (vezi anexa 6).

2. Obiective și competențe

Obiective de învățare pentru tinerii participați la atelierul de teatru social

- Îmbunătățirea abilităților sociale și a celor legate de educația non-formală (comunicare, leadership, relații sociale etc) și de a acționa precum un catalizator social în școlile lor, implicând treptat alți colegi, profesorii, părinții vecinii, în procesul de schimbare socială
- Analizarea și descrierea scopului, rolului și avantajelor ce decurg din utilizarea metodelor de teatru social
- Replicarea reprezentației de teatru social și adaptarea acesteia la contextul local
- Aplicarea metodelor însușite în comunitatea locală (școală, ONG etc)
- Dezvoltarea de strategii pentru lucrul în echipă ce pot fi transferate în realitatea lor

- Creșterea nivelului de participare activă în rândul altor elevi, părinți, profesori, adulți la nivel local, prin propriul exemplu și folosind competențele dobândite
- Impulsionarea schimbării de atitudine în rândul participanților
- Creșterea nivelului de cunoștințe în rândul participanților cu referire la situațiile și problemele lumii actuale
- Dezvoltarea de abilități de facilitare pentru participanții la formare
- Creșterea nivelului de cunoștințe despre metode ce pot fi folosite în abordarea problemelor sociale
- Dezvoltarea unui plan personal de învățare și de acțiune

Tehnici folosite

- exerciții de spargere a gheții
- brainstorming
- activități de construire a echipei
- sarcini de stimulare a creativității
- jocuri de rol
- exerciții de improvizație
- sarcini de lucru în echipă
- discuții facilitate
- dezbateri
- exerciții din sfera educației pentru drepturile omului
- exerciții de relaxare
- prezentări
- exerciții de actorie

Competențe ce vor și dobândite sau îmbunătățite de către participanții la training

1. Cunoștințe despre

- ce este teatrul social (teatru imagine, teatru forum, teatru legislative) – scop, rol, obiective, avantaje, proces, metodologie
- diferențe culturale
- educație interculturală
- participare activă, voluntariat, incluziune socială și schimbare socială
- probleme sociale actuale

2. Abilități

- comunicare (ascultare activă, feed-back constructiv, comunicare non-verbală, comunicare non-violentă etc)
- negociere
- leadership
- facilitare
- flexibilitate, capacitate de adaptare la diferite context

- improvizație
- luarea deciziilor
- gândire critică
- aplicarea creativității în abordarea situațiilor problematice
- evaluare și auto-evaluare
- lucru în echipă
- abilități sociale legate de lucrul împreună, relaționarea cu ceilalți, interacțiunea în context noi etc.
- abilități de a multiplica teatrul social în comunitățile locale
- abilități de măsurare și evaluare a procesului personal de învățare și creștere

3. Atitudini

- proactivitate
- empatie
- motivație de a se implica în schimbarea socială de la nivel local
- acceptarea diversității și îmbrățișarea ei
- deschis la minte și spre învățare, deschidere spre implicare activă în societate
- setare metală spre voluntariat

3. Ce este teatrul celor opresați?

Inspirându-se din Freire, Brecht, și Stanislavski, Augusto Boal a dezvoltat Teatrul celor opresați practicându-l de-a lungul întregii sale cariere, începând cu anii 1950 în Brazilia și, mai târziu, în Argentina, Peru, Ecuador și Franța, în timpul exilului său datorat dictaturii militare.

Teatrul celor opresați oferă instrumente astfel ca oamenii să exploreze dificultăți colective, să își analizeze istoria și circumstanțele curente, iar apoi să experimenteze cu inventarea unui nou viitor împreună prin teatru. Acesta reprezintă un arsenal de tehnici de teatru și jocuri care caută să motiveze oamenii, să restabilească un dialog autentic și să creeze spațiu pentru ca participanții să exerseze moduri de a acționa.

În general, teatrul aplicat este un mod de a utiliza teatrul pentru situații sociale care au nevoie de o abordare diferită, mai potrivită pentru educație și dezvoltare comunitară, datorită principiilor care hrănesc practica: interactivitate, participare, co-creere, rezolvare de probleme, împuternicire, conștientizare și cetățenie activă.

Teatrul are puterea să educe și să împuternicească grupurile vulnerabile cu atitudini, cunoștințe și chiar cu abilități care sunt necesare pentru creșterea rezilienței comunității, a familiei și a indivizilor.

Ceea ce considerăm important de menționat în acest punct este că deși Augusto Boal a lucrat în Europa, cu numeroși practicieni în domeniul teatrului și cel social, după ce a fost forțat să părăsească Brazilia, el nu a creat niciodată o metodă structurată de lucru cu Teatrul celor opresați. Nu există un mecanism care să controleze și să valideze practicienii ce utilizează diverse tehnici din Teatrul celor opresați. Cei ce au avut contact cu munca sa au utilizat metodele în propriile lor comunități, adaptându-le și ajustându-le la

contextul social local, ceea ce a dus la transformarea, evoluția, adaptarea și schimbarea metodelor. În acest moment, nu există un set de criterii care să poată fi utilizat pentru a standardiza metodologia Teatrului celor opresați. Acest fapt poate fi atât un avantaj pentru persoanele care nu au experiență în utilizarea teatrului și care acum au parte de un nou instrument pentru intervenții în comunități, dar poate fi și un dezavantaj și un potențial risc pentru cei implicați în procesul creativ, precum și pentru publicul pieselor. Acest risc poate apărea dacă mesajul transmis nu este adecvat (situația de opresiune este prezentată publicului fără a fi însoțită de invitația de a găsi soluții pentru a se opune acesteia și de a nu încuraja și promova asemenea atitudini și comportamente).

Oamenii care decid să utilizeze oricare dintre metodele prezentate mai jos trebuie să fie conștienți atât de libertatea cât și de responsabilitatea pe care le au utilizând Teatrul celor opresați în beneficiul comunității.

Acest ghid a fost creat pentru a furniza un cadru pentru lucrătorii de tineret și tinerii care doresc să utilizeze teatrul în activitățile lor. Toate metodele prezentate au în comun ideea de participare și interacțiune cu publicul. Teatrul este utilizat pentru a atrage atenția asupra problemelor sociale într-un mod care permite celor aflați în public să vadă și să simtă povestea și să reacționeze la deciziile, atitudinile și comportamentele personajelor.

Ghidul nu reprezintă un curriculum sau un manual ce oferă descrieri detaliate pentru fiecare metodă, ci mai degrabă o direcție de urmat dacă cineva decide că teatrul este un mod mai potrivit de a transmite un mesaj.

4. Forme ale teatrului celor opresați

- ✘ **Teatru Imagine** – invită spect-actorii să formeze un tablou de poziții înghețate pentru a capta un moment în timp ce dramatizează o situație de opresiune. Imaginea devine apoi o sursă pentru reflectare critică, facilitată de diferite feluri de intervenții: spect-actorilor li se poate cere să arate o imagine ideală a liberării de opresiune, apoi o serie de imagini de tranziție necesare pentru a o atinge, sau li se poate cere să remodeleze o imagine pentru a arăta perspective diferite.
- ✘ **Teatru Forum** – este o scenă sau o piesă scurtă ce arată în formă dramatică o situație, cu un sfârșit opresiv teribil cu care spect-actorii nu pot fi mulțumiți. După interpretarea inițială, aceasta este jucată din nou, însă de data aceasta spectatorii devin spect-actori și pot striga în orice moment “stop”, pășind apoi pe scenă pentru a înlocui actorul/actorii și a duce acțiunea în altă direcție. Teatrul devine astfel o repetiție pentru acțiune în lumea reală.
- ✘ **Teatru Legislativ** – duce teatrul forum în contextul guvernului și cere spect-actorilor nu doar să încerce intervenții pe scenă, dar și să transforme intervențiile de succes în intervenții pentru legislație și să le înmâneze oficialilor aleși public aflați în sală.
- ✘ **Teatru Invizibil** – este o piesă deghizată ca realitate, interpretată într-un spațiu public. Obiectivul este să întrerupă relațiile sociale pasive și să inițieze un dialog critic între spectatori, care nu află

niciodată că sunt parte dintr-o piesă de teatru. Augusto Boal spunea despre o intervenție teatru invizibil: “Actorul a devenit spectatorul spectatorului ce a devenit actor, astfel încât ficțiunea și realitatea se suprapun. ”

- ✘ **Teatru Ziar** – Caracteristica principală este aceea că ziarele sunt o sursă principală de informație (care mai târziu va fi utilizată în proces). Acestea pot fi utilizate ca inspirație sau ca sursă a materialului principal. Poate avea ca țintă să inițieze o dezbatere cu privire la rolul media ca opresor (sau ca sursă de manipulare) sau să abordeze exemple de opresiune incluse în ziare. Teatrul ziar poate lua diverse forme: poate fi o interpretare, poate fi o expoziție, o instalație dinamică, etc. (este foarte deschis din acest punct de vedere, bazat pe inspirația echipei ce lucrează).
- ✘ **Curcubeul dorințelor**– Această metodă abordează în principal opresiunea interioară ce există în fiecare dintre noi, în urma a diferite evenimente și relații din trecut. Are o abordare terapeutică și nu este destinată împărtășirii în public. Este o metodă concepută mai ales pentru un proces interior personal, în cadrul unui grup de încredere, care prin exerciții diferite (bazate în principal pe tehnici ale teatrului imagine) va ajuta la împuternicirea membrilor grupului (prin reducerea sau eliminarea opresiunii interioare). Dintre toate metodele dezvoltate de Augusto Boal, aceasta este cea mai elaborată din punct de vedere metodologic – există un manual cu instrucțiuni specifice. Având în vedere abordarea extrem de personală a acestei tehnici, ea ar trebui utilizată cu mare grijă, numai de către profesioniști care pot gestiona procese emoționale intense în cadrul unui grup.

Cine poate utiliza teatrul celor opresați? Aceste tehnici sunt potrivite pentru lucrători de tineret, facilitatori, traineri, pentru probleme ce au legătură cu Educația pentru Drepturile Omului, Incluziune Socială, Dezvoltare Comunitară. Experiența anterioară în lucrul cu grupurile nu este obligatorie, dar este importantă.

Cu cine poate fi utilizat? Este de preferat să includă ca actori tineri cu vârsta de peste 13 ani, întrucât este un proces intens, care necesită un anumit nivel de dezvoltare (emoțională și intelectuală). Orice grup care se confruntă cu o situație de opresiune (abuz de putere) poate utiliza teatrul celor opresați.

Abuzul de putere = utilizarea puterii într-o relație pentru a controla, domina, manipula cealaltă persoană, creând sentimente de frică, umilire, neîncredere, supunere, lipsă de putere și de voință.

5. Teatru imagine

Teatrul imagine face parte din metodologia Teatrului celor opresați, care se dezvoltă continuu din 1960 în întreaga lume, începând cu munca lui Augusto Boal.

Practic, ceea ce se întâmplă aici este ca atunci când apăsăm butonul “pauză” în cel mai relevant moment al acțiunii unei povești. Imaginea prezentată publicului prin intermediul statuilor surprinde o situație de opresare și include cel puțin 5 personaje: opresorul, cel opresat, aliatul opresorului, aliatul celui opresat și un personaj neutru. Pot fi mai mult de un aliat și un personaj neutru, dar întotdeauna există un singur

opresor și o singură persoană opresată, astfel ca publicul să poată identifica situația în mod corect, precum și posibilele soluții.

Procesul creării imaginii și interpretarea acesteia în fața publicului este ghidat de către un facilitator care trebuie să aibă competențe în facilitarea proceselor de grup și în teatru social. Sunt necesare cunoștințe despre teoria și practica Teatrului celor opresați, despre concepte și scop.

Pași de urmat:

1. Crearea unei echipe de minimum 5 persoane – acestea trebuie să fie motivate să se implice în schimbarea unei situații problematice – de către un facilitator cu experiență anterioară în domeniul Teatrului celor opresați.
2. Un scurt atelier de pregătire (între 3 și 6 ore) pentru ca membrii echipei să înțeleagă ideea de Teatru imagine și conceptul de opresiune (team building, exerciții cu emoții, exerciții cu statui, exerciții cu opresare) (vezi resursele)
3. Pregătirea imaginii cu toate personajele menționate anterior (se pot face fotografiile pentru a discuta ulterior cu grupul, pentru a se găsi cea mai potrivită imagine pentru subiectul ales)
4. Interpretarea piesei de teatru imagine și implicarea publicului în discuții după prezentarea imaginii

Când imaginea este prezentată publicului, aceștia sunt invitați de către Joker să privească îndeaproape și să descrie ceea ce văd, ce fel de situație, unde cred că are loc, cine sunt personajele și care este problema principală pe care o văd. Apoi, Joker-ul invită membrii publicului să vină pe scenă cu idei pentru soluții, prezentate de asemenea sub formă de statui. După fiecare intervenție, publicul este întrebat ce se întâmplă mai departe și dacă schimbarea anterioară este realistă și poate ajuta persoana opresată să iasă din această situație de abuz. Continuă astfel până când publicul consideră că situația este îmbunătățită sau rezolvată. La finalul intervențiilor, Joker-ul oferă un sumar, iar participanții sunt invitați să tragă concluzii și să se gândească la ce anume pot folosi în viața de zi cu zi din experiența la care tocmai au luat parte.

5. Evaluare și follow-up (evaluare împreună cu echipa a clarității imaginii prezentate publicului, a relevanței pentru subiectul abordat, a schimbărilor propuse de public ca fiind printre cele anticipate sau nu, etc.) precum și, dacă este posibil, follow-up cu publicul, pentru a verifica dacă unele schimbări propuse sunt utilizate în viețile acestora.

Exemple de situații ce pot fi abordate prin Teatru imagine: bullying (hărțuire la școală), mobbing (hărțuire la locul de muncă), violență domestică, abuzarea copiilor de către părinți, etc.

6. Teatru forum

Aceasta este cea mai comună formă a Teatrului celor Opreși utilizată în întreaga lume. Este o metodă care prezintă multiple beneficii pentru "actorii" implicați în piesă, în sensul că este un context în care creatorii piesei pot să dezvolte o serie de competențe (lucru în echipă, comunicare, creativitate, conștientizare de sine, relații mai bune cu ceilalți, etc.). Pentru spectatorii implicați în partea de forum a

piesei, devine o oportunitate să se simtă înțeleși, să se exprime într-un mediu sigur, să găsească moduri pentru a se simți împuterniciți, precum și soluții pentru o problemă care îi supără.

Teatrul forum are ca nucleu conceptul de opresiune și se concentrează asupra împuternicirii oamenilor, ca aceștia să acționeze împotriva abuzului de putere care are loc în viețile lor și în comunitățile cărora le aparțin. Este extrem de important ca subiectul ales pentru piesă să fie unul care privește și afectează un număr mare de persoane din comunitatea în care are loc piesa.

Ce este opresiunea? Este un abuz de putere într-o anumită relație (relații de familie, vecini, colegi, etc.). Din această perspectivă, trebuie să facem diferența între conflict și opresiune și între incident și opresiune. Conflictul implică un echilibru relativ al puterii între protagoniști (chiar dacă alternează de la o persoană la alta), în timp ce opresiunea prezintă un dezechilibru al puterii, unde unul dintre protagoniști are mai multă putere și o folosește pentru a face ca cealaltă persoană să se supună ideilor, dorințelor, comenzilor sale. Un incident este un eveniment care se petrece doar o dată în viață, când un abuz de putere poate avea loc, dar nu în cadrul unei relații și fără aceleași consecințe pe termen lung care ar apărea în cazul unei relații. O situație de hărțuire sexuală în autobuz, furtul unui portofel, o bătaie pe stradă, toate acestea sunt incidente, cu posibile consecințe serioase, desigur, dar care nu pot fi abordate prin teatru forum.

Exemple de situații ce pot fi abordate prin teatru forum: bullying (hărțuire la școală), mobbing (hărțuire la locul de muncă), violența domestică, abuzul părinților asupra copiilor, traficul uman, etc.

Luați în considerare faptul că reprezentația întreagă poate dura între o oră și jumătate și două ore, în funcție de subiect, public și contextul în care se desfășoară. Numărul recomandat de persoane în public este de aproximativ 30, pentru a asigura spațiu pentru intervenții și discuții. Desigur, publicul poate fi mai numeros sau mai puțin numeros, dar dacă sunt implicați prea mulți oameni, există riscul ridicat de a pierde câțiva pe parcurs și poate fi frustrant pentru cei ce doresc să intervină, dar nu au șansa de a o face.

Personaje și roluri

Există 5 tipuri de personaj: opresor, opresat, aliatul opresorului, aliatul opresatului, neutru.

Rolurile pe care le poate avea o persoană în dezvoltarea unei piese de teatru forum sunt: actor în piesă, facilitator al procesului de creare sau Joker în reprezentația piesei.

Pași de urmat

1. Ce vreți să faceți?

- ✘ În această etapă, este posibil ca cineva (organizație, comunitate, școală, etc.) să solicite o piesă de teatru forum sau decizi că există o problemă socială într-o comunitate anume, care trebuie abordată. Dacă cineva solicită o piesă de teatru forum, este posibil ca aceștia să aibă un subiect în minte sau subiectul poate fi ales de către echipa de actori.

- ✘ În orice caz, este obligatoriu ca echipa de actori să realizeze o **cercetare** asupra problemelor ce afectează o anumită comunitate (iar prin comunitate înțelegem o școală, o clasă, un sat, o companie, un cartier, etc.). Piesa ESTE o poveste reală, cu o situație reală de opresiune.

Cel mai important aspect, care decide în cea mai mare proporție impactul piesei asupra publicului, este **relevanța subiectului pentru comunitate**. Problema prezentată în piesă trebuie să fie una care există în comunitate și trebuie să existe interes pentru rezolvarea acesteia.

2. Team building

- ✘ Acesta este primul pas în lucrul cu echipa de actori (profesioniști sau amatori) și înseamnă ca aceștia să înceapă să se cunoască între ei, să aibă încredere unul în celălalt, să învețe să comunice și să lucreze împreună.

3. Exerciții pregătitoare

- ✘ În această etapă, facilitatorul și echipa trec împreună prin exercițiile care îi pregătesc pentru a interpreta o piesă de teatru forum: atenție, voce, spațiu, coordonare, cooperare, emoții, conștientizare corporală, etc.

4. Putere și opresiune

- ✘ Aceasta este etapa în care echipa explorează semnificația conceptelor de putere și opresiune și va simți consecințele “pe propria piele”. Pot fi utilizate exerciții specifice, statui, imagini, improvizație, etc.

5. Alegerea subiectului, scrierea scenariului, definirea personajelor

- ✘ Acesta este pasul unde ar putea fi necesare mai multe întâlniri ale echipei, deoarece implică multă muncă pentru alegerea poveștii celei mai relevante, pentru a alcătui **un scurt scenariu** (cine joacă în fiecare scenă, care este scopul fiecărei scene și care sunt intențiile fiecărui personaj în fiecare scenă) și pentru **a crea personajele** (exerciții dramatice specifice pentru a crea personajele, cum ar fi “scaunul fierbinte” sau “plimbarea ghidată”).
- ✘ Este foarte important să se comunice aici echipei că deciziile sunt luate prin consens, nu majoritate. Rolurile sunt alese, nu distribuite, nu recurgem la travesti, avem un număr total de 3-5 scene, cu o durată maximă a piesei de 20 de minute, iar prima scenă trebuie să clarifice pentru public care este problema prezentată în piesă. Opresiunea trebuie să escaladeze de la o scenă la alta, iar piesa se încheie în punctul culminant al opresiunii, cu o decizie dăunătoare luată de persoana opresată, ca urmare a opresiunii suferite.

Elemente ale construirii unei piese

- 3-5 scene
- 5 personaje
- Personaje incomplete
- Problemă REALĂ
- Problema are o soluție
- Este o situație de opresiune, nu un conflict sau un incident
- Opresiunea se intensifică începând cu prima scenă și atinge apogeul la sfârșitul piesei; puterea persoanei opresate descrește de la prima la ultima scenă
- Piesa se încheie cu decizia dăunătoare luată de persoana opresată, cu consecințe severe pentru viitorul acesteia
- Opresorul nu poate fi înlocuit de către public în partea de forum a piesei

6. Repetiții

- ✘ Repetiția trebuie realizată scenă cu scenă, o scenă este repetată de câteva ori, este schimbat ceea ce nu funcționează, este îmbunătățit ceea ce necesită schimbare. Este necesară însă o repetiție integrală, de la început la sfârșit, pentru a evalua tonul și perspectiva generală ale piesei.
- ✘ Când există timp disponibil, se poate realiza o repetiție cu public, cu 10-15 persoane, cu care se poate testa structura, claritatea piesei, soluțiile posibile și oportunitățile de improvizare.

7. Reprezentația

Reprezentarea este facilitată de Joker, care adoptă o poziție neutră și ghidează procesul atât pentru actori cât și pentru public.

- ✘ Introducerea de către Joker și încălzirea
- ✘ Prima reprezentare a piesei
- ✘ Discuția cu publicul (Joker-ul vorbește cu publicul despre situație, întreabă dacă aceștia văd o problemă și care este problema principală, dacă ei cunosc situații și personaje ca acestea în viața de zi cu zi și dacă ei cred că situația poate fi diferită pentru persoana opresată)
- ✘ Prezentarea modului în care pot fi efectuate schimbări (scenele sunt jucate din nou, iar în momentul în care cineva din public are o idee pentru schimbarea unuia dintre personaje, cu excepția opresorului, poate bate din palme, apoi poate veni pe scenă și interpreta schimbarea, fără a recurge la magie și fără violență)
- ✘ Gestionarea intervențiilor din partea membrilor publicului, până când problema este diminuată sau persoana opresată nu mai ajunge să ia aceeași decizie prejudicioasă (există două aspecte cheie pentru fiecare intervenție care trebuie discutate cu publicul după fiecare intervenție: este aceasta o schimbare realistă și ajută această schimbare persoana opresată?). Apoi, publicul decide prin vot dacă schimbarea propusă este păstrată sau nu. Dacă nu este păstrată, atunci piesa revine la ceea ce era. Dacă este păstrată, atunci actorii o încorporează în interpretarea lor și modifică direcția piesei

în concordanță cu soluția adusă de public. Improvizația bazată pe felul de a fi al personajelor este sarcina actorilor. Aceasta înseamnă că definirea personajelor și o bună integrare a personajelor de către actori sunt aspecte esențiale, care mențin caracterul realist al poveștii (actorii își schimbă modul de a acționa în conformitate cu personajul prezentat inițial).

- ✘ În momentul în care publicul decide că nu mai sunt posibile sau necesare alte modificări, atunci când problema este diminuată sau rezolvată, iar decizia finală a persoanei opresate este schimbată, Joker-ul face un sumar al intervențiilor și soluțiilor adoptate.
- ✘ Apoi, Joker-ul întreabă publicul ce au învățat din această experiență, ce concluzii pot trage și ce anume, și în ce fel, pot utiliza în viețile lor.
- ✘ Încheierea.

8. Evaluare și follow-up

- ✘ Este necesară întâlnirea de evaluare cu echipa după interpretare, când se pune în discuție atât experiența echipei, cât și impactul asupra publicului. Pot fi utilizate formulare de feedback pentru a colecta opinii din partea membrilor publicului, despre emoții, idei, relevanță, etc. Poate fi utilizat și un formular de observații, pentru păstrarea unor informații despre partea de forum (număr de participanți, schimbări propuse și pentru care personaje, în care scene, concluzii trase, aspecte menționate de către public ca putând fi aplicate în viețile lor, etc.)

REȚINEȚI...

- ✘ Piesa prezintă o situație REALĂ
- ✘ Scopul forumului este să împuternicească persoana opresată, astfel încât aceasta să iasă din situația de opresare, NU schimbarea opresorului
- ✘ Intervențiile trebuie să fie realiste și să ajute persoana opresată
- ✘ Teatrul forum trebuie utilizat doar în urma unei pregătiri serioase

Reguli pentru ACTORI

- Construiți personajul corect
- Rămâneți credincioși personajului – improvizați
- Fiți realiști, faceți doar ceea ce personajul ar face în realitate

Reguli pentru JOKER

- Rămâne întotdeauna NEUTRU
- Nu încercă să conducă oamenii spre soluțiile proprii

7. Activități

Structura unui training de teatru forum cu durata de 3 zile

Sesiune	Tema	Durăță	Metode și tehnici utilizate
ZIUA 1			
Sesiunea 1	Teatru social- introducere	30 minute	Prezentare
	Să ne cunoaștem	60 minute	Exerciții interactive
Sesiunea 2	Prezentarea programului de ateliere	15 minute	Prezentare
	Așteptări, contribuții și temeri	30 minute	Lucru individual
	Construcția echipei (cooperare, comunicare, încredere etc)	45 minute	Sarcini de grup
Sesiunea 3	Construcția echipei (cooperare, comunicare, încredere etc)	90 minute	Sarcini de grup
Sesiunea 4	Pregătire pentru a juca	75 minute	Exerciții de actorie
	Evaluarea zile, închidere	15 minute	Lucru individual și/sau de grup
ZIUA 2			
Sesiunea 1	Recapitulare si energizare	15 minute	Discuții și energizare

	Lucrul cu emoțiile	75 minute	Exerciții de actorie
Sesiunea 2	Conceptul de putere	90 minute	Exerciții interactive, joc de rol, exerciții de actorie
Sesiunea 3	Conceptul de opresiune	90 minute	Exerciții interactive, joc de rol, exerciții de actorie
Sesiunea 4	Explorarea realității și alegerea temei pentru piesă	80 minute	Discuții în grupuri mici, brainstorming, discuții pe situații/cazuri cunoscute
	Evaluarea zilei și închidere	10 minute	Lucru individual și/sau de grup
ZIUA 3			
Sesiunea 1	Recapitulare si energizare	15 minute	Discuții și energizare
	Crearea scenariului	75 minute	Lucru în echipe mici, de maxim 10 persoane pentru o piesă
Sesiunea 2	Crearea personajelor	90 minute	Exerciții de actorie
Sesiunea 3	Repetiție	90 minute	Jucarea piesei și ajutări
Sesiunea 4	Repetiție	90 minute	Jucarea piesei și ajustări

În funcție de timpul avut la dispoziție este recomandat ca procesului de creare a piesei de teatru forum să i se acorde timp suficient pentru ca participanții să poată integra informațiile, să își dezvolte abilități legate de actorie, să își însușească atitudinile necesare lucrului într-o echipă de teatru social.

O variantă de lucru cu grupuri de tineri, pe termen lung este una cu 10 (zece) ateliere cu durată de 3 ore fiecare, cu o frecvență săptămânală, la care să participe maxim 10 (zece) persoane, ghidate de un facilitator.

Structura unui curs de formare pentru tineri în metoda teatru forum de 10 (zece) ateliere

Atelier	Temă	Competențe (cunoștințe, abilități și atitudini) dezvoltate / consolidate în rândul participanților	Metode/tehnici/instrumente utilizate
1.	Introducere, cunoaștere și formarea echipei	Conexiune cu grupul, colaborare, comunicare, conștiința asupra grupului, luare de decizii, poziționare în grup	Exerciții de energizare/spargere a gheții Prezentare Discuții facilitate Exerciții de cunoaștere Exerciții de simulare Sarcini de grup
2.	Introducere în teatru forum și exerciții pregătitoare	Cunoașterea structurii unei piese de teatru forum, a personajelor, a elementelor de luat în calcul, abilități din arta actorului (orientare în spațiu, atenție, concentrare, conectare cu grupul, conectare la sine, intrare în ritm etc)	Exerciții de energizare/spargere a gheții Prezentare film Discuții facilitate Brainstorming Exerciții de ritm, atenție, spațiu, concentrare etc
3.	Exerciții pregătitoare pentru actorie	Abilități din arta actorului (orientare în spațiu, atenție, concentrare, conectare cu grupul, conectare la sine, intrare în ritm etc), improvizație, exprimare a unei idei, stări, cunoaștere personală (posibilități și limitări)	Exerciții de energizare/spargere a gheții Exerciții de actorie – ritm, atenție, spațiu, concentrare, expresivitate, improvizație, joc de rol etc.
4.	Lucrul cu emoțiile, conceptele de victimă și agresor	Abilități de lucru cu emoțiile proprii și ale celorlalți, exprimarea emoțiilor, gestionarea emoțiilor, generarea de emoții în ceilalți, înțelegerea conceptelor de victimă și agresor, înțelegerea emoțiilor asociate cu diferite roluri	Exerciții de energizare/spargere a gheții Joc de rol, simulare, exerciții de expresivitate, discuții facilitate
5.	Conceptele de putere și opresiune		Exerciții de energizare/spargere a gheții Fișe de lucru Joc de rol Simulare Exerciții din arta actorului Exerciții de actorie

6.	Cercetarea realității proprii, alegerea temei pentru piesă	Înțelegerea situațiilor de opresiune din realitatea proprie, conectarea cu experiențele personale, conectare cu grupul, abilități de negociere, de analiză și sinteză.	Exerciții de energizare/spargere a gheții Discuții facilitate Sarcini în echipe mici Prezentare, argumentare
7.	Transpunerea situației alese în formatul de teatru forum: crearea scheletului de scenariu, stabilirea personajelor		Exerciții de energizare/spargere a gheții Sarcină de grup, discuții de grup, discuții facilitate, brainstorming
8.	Crearea personajelor și improvizație	Asumarea unui personaj, interpretarea unui personaj, intrare în rol, improvizație	Exerciții de energizare/spargere a gheții Exerciții de intrare în rol Exerciții de improvizație Exerciții de creare personaje
9.	Repetiții	Interpretarea unui personaj, improvizație conform personajului, depășirea barierelor de exprimare, stimularea creativității	Exerciții de energizare/spargere a gheții Joc de rol Exerciții de intrare în rol Exerciții de asumare a personajului
10.	Repetiții	Interpretarea unui personaj, improvizație conform personajului, depășirea barierelor de exprimare, stimularea creativității	Exerciții de energizare/spargere a gheții Joc de rol Exerciții de intrare în rol Exerciții de asumare a personajului
<p>REPETIȚIE CU PUBLIC – testarea în fața unui public restâns (10 persoane) a jocului actorilor, a mesajului piesei, a clarității, concordanței cu intenția inițială (ce înțelege publicul față de ceea ce ne-am propus să transmitem)</p>			
<p>REPREZENTAȚIE TEATRU FORUM</p>			

Structura unui training pentru facilitatori de teatru social de 1 zi

Sesiune	Temă	Durată	Metode/tehnici/instrumente
Sesiune 1	Introducere în facilitare	20 minute	Exercițiu de rol, experimentarea unei situații și realizarea debriefing-ului
	Ce este învățarea experiențială	30 minute	Prezentare și discuție facilitată
	Pregătirea unei activități pentru ceilalți participanți	40 minute	Lucru în echipe mici (3-4 persoane)
Sesiune 2	Practicarea ciclului învățării experiențiale cu ceilalți	90 minute	Lucru în echipe mici (3-4 persoane) și livrarea activității pentru ceilalți participanți
Sesiune 3	Facilitare în teatru imagine și teatru forum	40 minute	Formatorul va crea și facilita o reprezentație de teatru imagine pentru tot grupul, ca exemplu pentru rolul de joker
	Preparation of an image theatre performance in small groups	50 minutes	Small groups work
Sesiune 4	Practicarea rolului de joker de către participanți	80 minute	În grupuri de 5-7 persoane, participanții vor pregăti și livra pentru ceilalți o reprezentație de teatru imagine pentru a-și exersa abilitățile de joker. O persoană din fiecare grup va fi joker
	Evaluare și închidere	10 minute	Evaluare individuală și de grup Închiderea procesului de formare

8. EXERCITII

1. EXERCITII ICEBREAKER/ EXERCITII DE ENERGIZARE

Nume joc: ASEZAȚI-VĂ DUPĂ... vârstă/înălțime/ziua și luna nașterii/ număr la pantofi etc.

Scop: Icebreaker

Durata: 10-15 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: -

Reguli și Detaliere: Participanții trebuie să se alinieze în ordinea crescătoare sau descrescătoare (se alege de către coordonatorul jocului) vârstei/zilei și lunii nașterii//înălțimii/numărului de la pantofi etc. Nu se vorbește doar se poate mima

De exemplu, un exercițiu care presupune foarte multă atenție, observare și concentrare, cât și muncă în echipă. Este unul foarte simplu la prima vedere. Așezați-vă în ordine crescătoare a intensității de la persoana cu cea mai deschisă culoare a ochilor la persoana cu cea mai închisă culoare a ochilor.

Participanții vor fi amuzați și în același timp derutați, întrucât indiferent dacă membrii grupului se cunosc dinainte sau nu, își vor da seama că sunt detalii importante peste care trecem zilnic fără să le dăm mare importanță și vor realiza astfel că de fapt nu se cunosc foarte bine unii pe alții.

Nume joc: MÂNCATUL MERELOR DE PE SFOARĂ

Scop: Distracție

Durata: 10 - 15 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: sfoară și mere

Reguli și Detaliere: Doi participanți țin sfoara pe care sunt legate merele. Participanții trebuie să mănânce merele fără a se ajuta de mâini. Câștigă cel/cea care mănâncă cel mai repede mărul.

!!!! Acest joc se poate adapta astfel: în loc de sfoară se folosește un lighean cu apă iar merele trebuie luate din acesta fără a se folosi mâinile!!!!!!

Nume joc: APĂ, FOC, FURTUNĂ

Scop: energizare

Durata: 10 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: scaune

Reguli și detalieri: Aranjează scaunele în formă de semicerc și explică regulile: când veți rosti „Apă”, toți vor urca pe scaune pentru a nu-și uda picioarele, când vei striga „Furtună”, toți se vor așeza în pirostria (suport pe 3 picioare pe care se pune o oală/găleată) în mijlocul semicercului, iar la comanda „Foc”, participanții vor fugi afară din semicerc. Alternează comenzile de câteva ori și încheie activitatea până va scădea energia grupului.

Nume joc: RACII

Scop: energizare

Durata: 10 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: -

Reguli și detalieri: Participanții se aranjează la un perete al sălii câte doi, umăr la umăr. Ei nu-și vor putea folosi mâinile în timpul jocului, păstrandu-le încrucișate pe piept, și vor merge doar cu spatele. La semnalul animatorului „racii” încearcă să ajungă la peretele opus, totodată blocând drumul altor echipe.

Nume joc: „PRRRRR” ȘI „PUKUTU”

Scop: energizare

Durata: 10 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: -

Reguli și detalieri: Propune participanților să-și imagineze două păsări. Pe una o cheamă „prrr”, iar pe alta „pukutu”. Dacă spui „Prrr!”, toți trebuie să se ridice în varful degetelor, să se miște prin sală și să-și miște coatele în părți, de parcă ar fi păsări care vor să-și întindă aripile. Dacă spunei „Pukutu!”, toți stau pe loc și încearcă să nu miște nici o pană.

2. EXERCIȚII DE CUNOAȘTERE

Nume joc: CE MI-E SCRIS ÎN FRUNTE

Scop: Distractie

Durata: 20 min

Dificultate: medie

Materiale necesare: post-it-uri

Reguli și detalieri: Fiecărui participant i se lipește un bilețel cu un cuvânt pe frunte. Pe rând, fiecare poate să pună atâtea întrebări să afle ce este scris pe bilețel până primește un răspuns negativ, se trece la celălalt jucător și tot așa până participanții ghicesc ce le este scris în frunte.

Nume joc: VÂNĂTOAREA

Scop: cunoaștere

Durată: 15 minute

Materiale necesare: hartie, pix

Regulile și detalieri: Împărțiți o coală de hârtie în 6 dreptunghiuri. Pe fiecare dreptunghi notați:

1. Vorbește fluent limba engleză (să demonstreze!).
2. Are un frate.
3. Nu a făcut meditații.
4. Știe un banc bun (să-l spună!).
5. S-a culcat după ora 24.
6. Este pasionat de jocurile pe calculator (să enumere trei jocuri).

În cel mai scurt timp, încercați să obțineți câte o semnătură de la 6 persoane distincte ce Corespund acestor caracteristici. Cine termină primul strigă BINGO!

!!! Jocul poate fi adaptat cu mai multe întrebări/afirmații sau cerința poate fi să se găsească câte 3 persoane cărora li se potrivesc afirmațiile/ răspund afirmativ întrebărilor. Pentru a ne asigura că este posibilă completarea integrală a foii, adică există persoanele respective în grup, se recomandă cunoașterea inițială de către facilitator a grupului !!!

Nume joc: PRINDE MINGEA!

Scop: cunoaștere și energizare

Durată: 10 minute

Materiale necesare: minge

Reguli și detalieri: Jocul va decurge rapid. Participanții stau, formând un cerc. Un voluntar care stă în centru aruncă mingea în sus, spunând un prenume, apoi intră repede în cerc. Persoana numită va prinde mingea, înainte ca aceasta să cadă jos și va repeta procedura. Jocul continuă până când toți au prins mingea cel puțin o dată.

Nume joc: PRENUMELE VECINULUI

Scop: cunoaștere

Durată: 10 minute

Materiale necesare: -

Reguli și detalieri: Fiecare va spune „Mă cheamă...”, pronunțând prenumele vecinului din dreapta. Următorul cerc, participanții vor zice „Mă numesc...” rostind de data aceasta prenumele următorului vecin din dreapta (peste unul).

Nume joc: ÎMI CER SCUZE, AM GREȘIT

Scop: cunoaștere și atenție

Durată: 10 minute

Materiale necesare: -

Reguli și detalieri: Participanții se mișcă haotic prin sală și fac cunoștință atunci când se întâlnesc unii cu alții, adresând întrebarea: „Îmi cer scuze, ești Ion (Olga)?”. La care celălalt răspunde „Nu, ai greșit. Eu sunt Alexandru (Valeria). Am ochi căprui, părul blond, nas mare, pistrui etc.”. Peste vreo 10 minute roagă participanții să formeze un cerc și fiecare își spune prenumele, iar ceilalți povestesc cum poate fi recunoscut (ochi căprui, părul blond, nas mare, pistrui).

Nume joc: COȘUL CU FRUCTE

Scop: cunoaștere, atenție, lucru împreună

Durată: 10 minute

Materiale necesare: -

Reguli și detalieri: Participanții formează perechi. Animatorul începe jocul spunând: „Am un coș cu fructe foarte greu, îl va duce Tudor” și face un gest de parcă i-ar arunca ceva lui Tudor. Partenerul lui Tudor va trebui să îl protejeze și să se prefacă că „prinde coșul” și să numească un alt participant: „Nu Tudor, ci Anișoara”. Este rândul partenerului Anișoarei să reacționeze: „Nu Anișoara, ci Ghenadie”. Jocul continuă până când participanții își însușesc prenumele.

Nume joc: OBIECTE ZBURĂTOARE

Scop: cunoaștere, atenție, concentrare

Durată: 10 minute

Materiale necesare: minge, măr, hârtie igienică etc

Reguli și detalieri: Facilitatorul aruncă o minge, spunând prenumele celui căruia îi este aruncată. Cel care a prins mingea rostește prenumele altui participant și îi aruncă mingea. Pentru a complica jocul, pe rând, se introduc și alte obiecte (minge, măr, hartie igienică, un șervet etc.). Jocul ia sfârșit când începe haosul.

Nume joc: CUVERTURA

Scop: cunoaștere, atenție, concentrare

Durată: 10 minute

Materiale necesare: cuvertură

Reguli și detalieri: Participanții formează două echipe care se așează pe podea cu fața una spre alta. Doi voluntari stau în picioare ținând o cuvertură între echipe astfel încât membrii lor să nu se vadă unii pe alții. În liniște, echipele trimit câte o persoană să se apropie de mijlocul cuverturii. La comanda „1, 2, 3!” cuvertura este dată jos și cei doi pomeniți față în față trebuie să numească cât mai repede prenumele adversarului. Cel care reușește primul să o facă, ia participantul de partea sa. După câteva încercări, de cuvertură se pot apropia câte 2 sau 3 participanți concomitent.

Nume joc: VARIAȚII

Scop: cunoaștere, atenție, concentrare

Durată: 10 minute

Materiale necesare: -

Reguli și detalieri: Participanții stau în cerc. Pe rând, fiecare numește 5 variante ale prenumelui său (de exemplu: Catrina, Catrin, Ecaterina, Catiușa, Catinca). După fiecare prezentare tot grupul aplaudă. În următorul tur fiecare participant povestește despre sine doar atât cât vrea să se știe la prima întâlnire.

Nume joc: MINGEA CĂLĂTOARE

Scop: cunoaștere

Durata: 10- 15 min

Materiale necesare: minge sau un obiect ce poate fi pasat

Reguli si detalieri: Participanții se așează în cerc. Facilitatorul aruncă o minge la un participant, își strigă numele și o caracteristică personală proprie și apoi iese din grup. La fel vor proceda și ceilalți. Ultimul va spune o caracteristică a grupului.

Nume joc: VÂNĂTOAREA DE COMORI SUFLETEȘTI

Scop: Cunoaștere, Comunicare

Durata: 20 minute

Materiale necesare: -

Reguli si detalieri: tema este găsirea lucrurilor valoroase din interiorul ființei celuilalt, nu a celor pe care le poartă pe el sau cu el. Scopul este găsirea numărului maxim de persoane din grup, care prețuiesc aceleași idei, virtuți etc. Dacă nu cunoști persoana pe care o descoși, mai întâi vă prezentați.

Teme

1. Găsește o persoană care poartă același număr la pantofi - ca și tine;
2. Găsește o persoană care poartă șapcă; sau nu-i place șapcă - ca și tine;
3. Găsește două persoane care săptămâna trecută au avut teză, lucrare, examen, predare, bilanț etc.;
4. Găsește trei persoane care sunt din același an de studii ca tine;
5. Găsește trei persoane care locuiesc în alte condiții decât tine (cămin, gazdă, rude etc.);
6. Găsește două persoane care săptămâna trecută au fost la teatru, operă, cinema, discotecă, meci, sport etc.; explicați-vă unii altora de ce vă place s-o faceți;
7. Găsește două persoane cărora le place același gen de muzică, program TV, revistă - ca și ție;
8. Găsește două persoane cărora le place să bea cafea, coca, bere, apă minerală etc. ca și ție; discutați dacă e bine, cum se poate scăpa de obiceiurile rele etc.;
9. Găsește persoane care pe lângă școală au și serviciu temporar; ce avantaje și greutăți au din aceasta?

Nume joc: GHICEȘTE CINE SUNT!

Scop: cunoaștere

Durata: 10-15 minute

Materiale necesare: foi, pix

Reguli si detalieri: Fiecare participant scrie pe un bilețel:

- culoarea părului;
- culoarea ochilor;
- genul;
- vârsta;
- localitatea de proveniență;
- un hobby

Se amestecă toate biletele într-o șapcă/pungă, etc., apoi facilitatorul sau unul dintre participanți extrage un bilet și citește conținutul acestuia. Participanții trebuie să ghicească despre cine este vorba. Cel recunoscut (sau nu !) preia sarcina jocului.

Nume joc: CULORILE PREFERATE

Scop: Comunicare

Durata: 20 minute

Materiale necesare: -

Regulile și detalieri: recomandăm folosirea acestui joc la un grup care are probleme cu comunicarea interpersonală (în cadrul atelierului/formării sau al vieții obișnuite). Adună participanții și explică-le că ai dori să-i cunoști mai bine. Pentru aceasta, fiecare să se gândească la culoarea sa preferată, iar la semnalul instructorului (de exemplu: 1,2, gata!), să o strige cu toții cât mai tare. Apoi întreabă câțiva participanți dacă pot preciza culoarea preferată de vreunul din colegii/ vecinii lor. Foarte probabil că majoritatea nu va reuși s-o facă. Întreabați DE CE nu pot preciza.

Acest mic joc lămurește foarte bine participanții că pentru o bună comunicare e nevoie și să vorbești, dar și să ascuți.

3. EXERCITII DE TEAM BUILDING

Nume joc: NUMĂRATUL ORB

Scop: lucru în echipă

Durată 30-40 minute

Materiale necesare: -

Reguli și detalieri: Participanții vor sta pe scaune într-o poziție comodă. Facilitatorul îi instruește pe participanți cu referire la sarcină: ca grup, trebuie să numere până la 20 (dacă grupul este de maxim 10 persoane, dacă grupul este mai mare, se crește numărul, de exemplu, dacă sunt 20 de persoane în grup, se va număra până la 25). Vor sta cu ochii închiși, nu pot discuta, pot doar spune numerele în ordine. Dacă 2 persoane spun același număr în același timp, se reîncepe de la 1. O persoană nu poate spune mai mult de 2 numere consecutiv. Nu se fac strategii explicite. Dacă grupul reușește prea repede, este provocat să numere până la 25-30.

Discuția se axează pe cum s-au simțit, dacă au reușit, cum au reușit, dacă nu au reușit, ce i-a împiedicat, au participat toți membrii, ce au învățat și ce pot folosi mai departe.

Nume joc: CASCADA CUVINTELOR

Scop: lucru în echipă

Durata: 20-30 minute

Materiale necesare: foi flipchart, pixuri, markere

Reguli și detalieri: Se împarte grupul în două subgrupe (maxim 7-8 membri în fiecare subgrup!). Fiecare subgrup are o coală de flip-chart. Liderul informal al fiecărui subgrup scrie pe coală un cuvânt de început. Restul membrilor subgrupului trec pe rând și scriu un cuvânt pentru a alcătui în final o frază. Se precizează: fraza se va referi la (de ex: tabăra educativă de la Paltiniș) Fiecare echipă va prezenta fraza și va face comentariile de rigoare!

Nume joc: HOPA

Scop: Cooperare, distracție

Durata: 15 - 30 minute

Dificultate: Mică

Materiale necesare: baloane (o buc. la 5 jucatori)

Reguli și detalieri: grupul se împarte în grupe de 4-6 jucători care primesc câte un balon ce trebuie umflat. Apoi, tinându-se de maini, membrii grupului formează un cerc și se vor strădui să mențină balonul în aer, lovindu-l, fără a-și desprinde mâinile. Dacă balonul atinge solul, grupa "pierde" pentru început mâinile, adică nu mai pot atinge balonul cu mâinile. În continuare, mereu fără a-și desprinde mâinile, de fiecare dată când balonul atinge solul, jucătorii "pierd" dreptul de a-și folosi coatele, umerii, capetele, picioarele.

Nume joc: AȘEZAREA IMPREUNĂ

Scop: Cooperare, distracție, energizare

Durata: 20 minute

Dificultate: Mică

Materiale necesare: -

Reguli și detalieri: la început, jucătorii se grupează în perechi stând spate în spate cu coatele agățate. Perechile vor încerca să se așeze cu fundul pe sol, fără a desprinde brațele. După 2-3 așezări și ridicări reușite, perechile se grupează câte două și încearcă să facă exercitiul cu patru jucători sprijiniți spate în spate și brațele agățate. Se trece apoi la 4 perechi, pentru ca în final toată grupa așezată spate în spate să se ridice și să se așeze deodată.

Nume joc: SARDELELE

Scop: distracție

Durată: 10-15 minute

Materiale necesare: -

Regulile jocului: jocul e similar cu „de-a v-ați-ascunselea”, numai că invers: un jucător (numit de facilitator sau voluntar) se ascunde, iar la un semnal restul grupului începe să-l caute. Cine găsește persoana ascunsă, se înghesuie și se ascunde împreună cu ea, în același loc. Jocul se termină când ascunzătoarea devine vizibilă din cauza înghesuiei.

Nume joc: SĂ DUCEM MINGEA

Scop: Cooperare

Durata: 20 minute

Dificultate: Mică

Materiale necesare: un ghem cu sfoară groasă, o minge mare

Reguli și detalieri: Dacă grupul e prea mare se împarte în grupe de 10-14 membri. Jucătorii fiecărei grupe se adună în cerc, apoi fiecare aruncă ghemul spre un jucător aproximativ din față. Sfoara se desfășoară în zig-zag de la un jucător la altul. După ce toți au apucat de sfoară, se leagă capetele sforii care formează o rețea de legături între toți membrii echipei. Facilitatorul așează mingea la mijlocul cercului, pe rețeaua de sfoară. Tema este să se transporte mingea, susținută de firele întinse, fără a o scăpa pe jos, până în alt loc indicat.

Nume joc: CODIȚELE

Scop: Comunicare, coordonare

Durata: 15 minute

Dificultate: Mică

Materiale necesare: foi, lipici

Reguli și detalieri: Toți participanții se împart în perechi. Unuia din pereche i se lipește pe spate o foiță și el va sta la spatele primului, punând mâinile pe umerii lui. La semnalul facilitatorului, perechile încep să se miște prin încăpere. Scopul lor este să smulgă foițele de pe spatele altor perechi, în același timp păstrand-o pe a lor. Numărul doi din pereche nu trebuie să ia mainile de pe umerii colegului său. Cine a reușit să-și păstreze foița pe spate? Cine a adunat mai multe foițe? Ce i-a ajutat? Ce strategii au folosit?

Nume joc: GREVIȘTII

Scop: Comunicare, coordonare

Durata: 15 minute

Dificultate: Mică

Materiale necesare: foi, lipici

Reguli și detalieri: Explică participanților că 2-3 doritori vor avea rolul de polițiști, iar ceilalți sunt un grup de greviști care au ocupat un pod și au blocat circulația. Scopul polițiștilor este să elibereze podul, încercând să scoată cât mai mulți greviști din grupul lor. Orice grevist „extras” din grup devine polițist și, la rândul său, scoate alți greviști. Grupul greviștilor și grupul polițiștilor vor avea câteva minute pentru a-și elabora o strategie de acțiune. Violența este interzisă!

Nume joc: MOTOR MANIA

Scop: Comunicare, coordonare

Durata: 30 minute

Dificultate: Medie

Materiale necesare: -

Reguli și detalieri: În grupuri de câte 5-8, participanții vor avea 5 minute pentru a deveni un obiect motorizat. Aceasta înseamnă că fiecare persoană va participa fizic ca element al acelui obiect. Spuneți-le că după expirarea timpului fiecare grup va demonstra mișcările obiectului, în timp ce alte echipe vor ghici ce este reprezentat. Dacă nici o altă echipă nu ghicește ce obiect s-a presupus prin mica înscenare, atunci grupul care l-a prezentat va spune denumirea lui.

Nume joc: ÎNTOARCE-TE PE DOS

Scop: Comunicare, coordonare

Durata: 10 minute

Dificultate: Medie

Materiale necesare: -

Reguli și detalieri: Participanții se țin de mâini formând un cerc. La semnalul facilitatorului toți vor închide ochii și se vor răsuci „pe dos” în așa fel încât să stea cu fața spre exterior, adică cu spatele unii la alții, ținându-se încontinuu de mâini.

Nume joc: RULADA

Scop: Comunicare, coordonare

Durata: 10 minute

Dificultate: Mică

Materiale necesare: -

Reguli și detalieri: Toți participanții se aranjează într-o linie dreaptă, ținându-se de mâini. Ei se vor roti de la un capăt la celălalt în formă de ruladă, până când stau foarte strânși, după care toți odată se vor așeza jos.

Nume joc: NEGOCIAZĂ CARAMELELE

Scop: Comunicare, coordonare, negociere

Durata: 30 minute

Dificultate: Medie

Materiale necesare: - plicuri/saculeți, bomboane cu ambalaje colorate și diferite

Reguli și detalieri: Pregătește pentru fiecare participant caâe un plic cu 6 bomboane mici învelite în ambalaj de diferite culori. Spune-le că scopul lor este să acumuleze 6 bomboane de aceeași culoare. La început vor decide ce culoare doresc să adune, apoi vor purcede la schimb. Poți schimba doar o singură bomboană cu o singură persoană la un moment dat. Jocul poate dura ceva timp, deoarece mai mulți participanți pot decide să acumuleze bomboane de aceeași culoare. Jocul continuă până cand fiecare participant are toate bomboanele de o culoare. Inițiază o discuție despre esența procesului de negociere, tacticile folosite etc. Poți continua activitatea, rugând participanții să formeze grupuri potrivit culorilor bomboanelor și să elaboreze un set cu recomandări pentru o negociere de succes

Nume joc: DA / NU

Scop: Comunicare

Durata: 20 minute

Dificultate: Mică

Materiale necesare: -

Reguli și detalieri: Participanții formează două linii, astfel încât fiecare persoană să aibă în față sa câte un partener. Prima linie trebuie să spună „Da” în cât mai multe moduri posibile. Funcția liniei a doua este de a încerca să-i facă pe cei din linia unu să se răzgandească, spunand „Nu” cât mai convingător.

Oferă ambelor echipe șansa să spună și „Da”, și „Nu”. Apoi discută cu participanții despre felul în care s-au simțit în timpul jocului, atunci cand spuneau „Da” sau „Nu”. Care dintre aceste două cuvinte a fost mai

greu sau mai ușor de pronunțat și de ce? Câte stiluri/moduri de a spune „Da” și „Nu” au fost găsite? Poți începe o discuție despre stilurile de comunicare: asertiv, agresiv și pasiv.

Nume joc: FÂNTÂNA MIRACULOASĂ

Scop: de exprimare a identității

Durata: 15 minute

Dificultate: mică/medie

Materiale necesare: -

Reguli și Detaliere: Cercul în care sunt așezați participanții se imaginează ca fiind marginea unei fântâni miraculoase. Fiecare participant își va spune, pe rând, dorințele. Ex: Dacă aș putea fi o altă viețuitoare din lumea animală, aș fi , pentru că ; dacă aș putea fi o pasăre (o insectă, o floare, un copac, o mobilă, un instrument muzical, o casă, o mașină, o stradă, un joc, o emisiune TV, un film, un aliment, o culoare, etc.), aș fi , pentru că

Nume joc: SĂ NE SALVĂM IMPREUNĂ!

Scop: Cooperare

Durata: 20 minute

Dificultate: Mică

Materiale necesare: câteva chingi/sfoară

Reguli și detalieri: jucătorii alcătuiesc un grup de călători în junglă, capturat de canibali. Toți călătorii, stând în picioare și lipiți strâns unul de altul, au fost legați cu o funie ca să nu scape. Totuși, nu sunt paznici, iar dacă grupul reușește să se deplaseze pachet, așa legat cum este, până în alt loc aflat la o oarecare distanță (15-30 m) va găsi acolo ajutor și călătorii vor scăpa de cazanul canibalilor.

4. EXERCITII de ÎNCREDERE

Nume joc: ȘIRAGUL DE ACCIDENTAȚI

Scop: Cooperare, încredere

Durata: 25 minute

Dificultate: Medie

Materiale necesare: fulare, eșarfe pentru legat la ochi

Reguli și detalieri: jucătorii se înșiră într-o linie, ținându-se de mâini. Toți se leagă la ochi (sunt accidentați), mai puțin primul și ultimul din șir. "Văzătorii" conduc șirul de "nevăzători" într-o călătorie pe un drum presărat cu obstacole pregătite dinainte: scaune, bănci, mese, uși, copaci, gropi, tufișuri, garduri, etc. În timpul călătoriei, mâinile tuturor jucătorilor rămân mereu apucate. "Văzătorii" de la capetele șirurilor vor anunța mereu obstacolele și vor îndruma coechipierii când și cum să le treacă, iar "nevăzătorii" îi vor anunța problemele pe care le au ("opriți", "unde să pun iciorul" etc.).

"Accidentații" nu vor merge pasivi și docili ci vor participa la rezolvarea problemelor pe parcurs, anunțându-și vecinul de greutățile pe care tocmai le-au depășit ("vezi că e un ciot", "am dat de un copac" etc) sau sprijinindu-l la cerere.

Nume joc: MERSUL PE INCREDERE

Scop: incredere

Durată: 20-25 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: legături pentru ochi.

Reguli și detalieri: jucătorii se împart în perechi. Unul din membrii perechii e legat la ochi. Tema jocului e ca nevăzătorul să fie condus de partener într-o scurtă călătorie, care se poate desfășura în sală sau afară. Conducerea poate fi verbală, sau neverbală: nevăzătorul se ține cu mâinile de umerii partenerului; ori: partenerul pune mâinile pe umerii nevăzătorului; sau cei doi stabilesc un cod de gesturi: când partenerul atinge nevăzătorul pe umărul drept, acesta se întoarce cu 90° la dreapta și merge înainte etc.

Variante: călătoria poate fi organizată sub forma unei curse cu obstacole

Nume joc: MAȘINA DE SPĂLAT

Scop: incredere, comunicare, deschidere, conectare

Durată: 20-25 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: legături pentru ochi.

Reguli și descriere: Se formează două șiruri de participanți, față în față. Un voluntar/cel care rămâne fără pereche sau facilitatorul trece printre cele două șiruri („mașina de spălat”). Când ajunge în dreptul primei perechi din șir se oprește și așteaptă să fie „spălat”: fiecare participant la joc îi pune mâna pe umăr și îi spune o caracteristică, o calitate personală sau o vorbă bună. Cel „spălat” mulțumește și trece mai departe.

Atenție: se va insista de la început pe caracterul pozitiv al comunicării ! Neapărat trebuie să treacă prin „mașina de spălat” copiii triști, timizi, negativiști, pentru a le ridica moralul, pentru a le dezvolta încrederea în sine sau pentru a-i stimula să gândească pozitiv.

Nume joc: AM INCREDERE!

Scop: de incredere

Durata: 20 minute

Dificultate: medie

Reguli si descriere: Într-un cerc strâns, fiecare stă cu mâinile întinse, palmele în față. În mijlocul cercului va sta o persoană, cu ochii închiși care se va lasa purtata în jurul cercului, pe mâinile celorlalți.

Nume joc: SĂ DESFACEM NODURILE!

Scop: comunicare, cooperare

Durata: 15 minute

Materiale necesare: o chingă, sfoara

Reguli si detalieri: se fac cât mai multe noduri simple, succesive, pe chingă (nu foarte strânse!). Apoi chinga trece pe rând pe la fiecare jucător, care desfăce un nod și spune o părere, sau ce a învățat el în lecția respectivă, după care dă chinga vecinului. Acțiunea se repetă până se desfăce ultimul nod.

Nume joc: RETEAUA

Scop: de incredere, conectare

Durata: 30 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: un ghem de sfoară (subțire, colorată).

Reguli și detalieri: grupul se așează în cerc. Un jucător ia ghemul de sfoară, explică cu voce tare de ce îi place grupul, reține capătul sforii apoi aruncă altui participant ghemul care se desfășoară. Acesta apucă sfoara, explică și el cu voce tare de ce îi place grupul, apoi aruncă ghemul altuia. Și tot așa mai departe, până ce restul ghemului revine la primul jucător, astfel ca toți jucătorii se țin de sfoară iar aceasta e desfășurată în zig-zag de la unul la altul. Rețeaua astfel formată ilustrează relațiile dintre toți membrii grupului.

Variante: jucătorul anunță numele celui căruia îi va arunca ghemul și va specifica un motiv pentru care îl apreciază favorabil, apoi va arunca ghemul. Declarația va fi despre contribuția celui din față la reușita activității colective, sau aprecieri în general despre persoana respectivă. După ce toată lumea e legată prin sfoară, instructorul ia o foarfecă și taie sfoara între fiecare pereche de jucători, explicând: „*la terminarea ședinței, fiecare participant capătă o bucată de sfoară care-i va aminti mereu de prietenii care i-a făcut aici și de cele învățate*”.

Nume joc: GENUNCHII SUS

Scop: de incredere, conectare

Durata: 10 minute

Dificultate: mică

Materiale necesare: -

Reguli și detalieri: Participanții stau într-un cerc compact cu umerii lipiți unii de alții. Apoi toți se întorc, astfel încât umerii dreپți să fie orientați către centrul cercului. Participanții își pun mainile pe umerii persoanei din față și se așează încet, astfel încat fiecare să se așeze pe genunchii persoanei ce se află în urma sa.

Nume joc: OBIECTUL ACTOR

Scop: de incredere, conectare

Durata: 30 minute

Dificultate: mare

Materiale necesare: -

Există două moduri de a începe acest exercițiu:

a) protagonistul se ridică pe o masă și se lasă să cadă pe ceilalți actori, aranjați în două rânduri, față în față, cu brațele întinse, ținându-se bine de mâini și cu mâinile bine întinse, pregatiți să susțină greutatea celui care își dă drumul. Trebuie să își scoată de pe miini: brățări, ceasuri, inele, etc.

b) Actorul se aruncă în brațele celorlalti actori. Înainte de a sări, țipă. după ascultarea strigătului, actorii își extind brațele în față, ținându-se de mâna și formând o rețea.

În ambele cazuri, participantul se aruncă peste patru perechi de brațe care îl sustn. Un participant îi ține brațele și picioarele încă. Împreună ei îl aruncă pe protagonist în aer de trei ori, cu brațele întinse.

5. EXERCITII DE ATENȚIE ȘI CONCENTRARE

Nume joc: SĂ NE ÎNCERCĂM MEMORIA

Scop: memorie

Durata: 10 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: cât mai multe obiecte, foi, pix etc

Reguli și detalieri: Așezăm pe o masă diferite obiecte, apoi le acoperim cu un prosop. Fiecare jucător are hârtie și creion. Se ridică prosopul timp de 10-15 secunde. Jucătorii trebuie să privească foarte atent obiectele, care vor fi, imediat, acoperite.

Este declarat câștigător cel care poate să noteze din memorie cele mai multe obiecte.

Nume joc: 1-2-3

Scop: concentrare și încălzire

Durata: 10-15 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: -

Reguli și detalieri: Se formează perechi care stau față în față. Se poate începe stând jos sau în picioare. Începeți să numărați alternativ de la 1 la 3 încontinuu, pornind de la 1 din nou atunci când se ajunge la 3 și tot așa. Odată această parte reușită, se poate trece la următoarea etapă.

În loc de 1, se va bate din palme, dar în continuare 2 și 3 vor fi rostite. Se repetă de câteva ori până când tuturor le iese perfect această parte. Se trece la partea în care se bate din palme la 1, iar cel cărui a îi vine rândul să spună 3 va trebui să-și îndoie genunchii. Este ca și cum ai încerca să bați cu o mână pe creștet și, în același timp, cu cealaltă să îți masezi stomacul. Exercițiu pe care îl puteți chiar face ulterior acestuia.

A: unu (se bate din palme)

B: doi

A: trei (se îndoie genunchii)

B: unu (se bate din palme)

A: doi

B: trei (se îndoie genunchii)

Fiți siguri că ați acordat suficient timp perechilor să își arate celorlalți cum se descurcă. Va fi amuzant și în același timp folositor pentru cei care privesc, chiar dacă nu va merge perfect totul după fiecare etapă.

Dacă aveți suficient timp, perechile pot să decidă singure asupra sunetului și/sau mișcării pentru cifra 2.

Pentru a exersa și limbajul/vorbirea, cereți participanților să decidă asupra unui cuvânt sau unei expresii pentru numărul doi, cum ar fi *cafeaua de dimineață, un albastru infinit, o noapte furtunoasă, bucurie, ploaie, etc.*

Exercițiul este folositor atât pentru concentrare, cât și pentru a dezvolta lucrul în perechi, respectiv echipă.

Nume joc. 1-2-3-4/4-3-2-1

Scop: concentrare și încălzire

Durata: 10-15 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: -

Reguli și detalieri: Membrii grupului (oricât de multi) stau în picioare într-un cerc și numără de la 1 la 4, fiecare membru rostind câte o cifră în ordine crescătoare. Când se ajunge la patru, cel cu cifra patru o rostește din nou și se reia număratoarea de data asta înapoi, descrescător. Apoi, din nou crescător. Însă, cel care rostise inițial 2 va rosti 1(unu). Astfel, numărătoarea va ajunge și la al cincilea sau al șaselea membru al grupului din cerc și tot așa. Următorii patru pornesc din nou de la 1 la 4 și înapoi și tot așa.

Etapa urmatoare presupune ca cei care au cifra pară să bată din palme la drumul dus de la 1 la 4 crescător, dar să spună cifra întorcându-se numărătoarea descrescător, astfel încât la întoarcere cei care aveau de spus cifrele impare să bată din palme, iar ceilalți să le spună. Acest lucru presupune pentru cel cu cifra 4 ca la numărătoarea în ordine crescătoare să bată din palme prima dată, iar a doua oară să spună 4.

Jocul se complică pentru că, pentru a merge mai departe, 1 va fi spus de cel care avusese rolul de 2, și tot așa. Până când se va ajunge din nou la membrul cu care am început jocul.

În funcție de capacitatea de concentrare a participanților, putem în continuare complica exercițiul, schimbând cifra 1 sau 4 cu alte semne sau gasind alt algoritm.

Exercițiul este folositor atât pentru concentrare, cât și pentru a dezvolta lucrul în echipă.

Nume joc: POVESTE DIN CUVINTE

Scop: concentrare, atenție, lucrul cu sine și cu detaliile

Durata: 10-15 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: pălărie sau traistă, bilețele sau hârtie, pix

Reguli și detalieri: Coordonatorul propune participanților să aleagă câte un cuvânt sau un sunet/zgomot sau alege el cuvintele pe care le scrie pe câte un bilețel, le pune într-un joben de unde fiecare participant va extrage câte unul și astfel va fi creată o poveste, folosind în poveste cuvântul extras.

Nume joc: STÂNGA-DREAPTA

Scop: concentrare și încălzire

Durata: 20-30 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: cană cu apă, farfurie cu mâncare, furculiță, lingură, cuțit, pâine, ață și ac, material, hârtie, pix, pieptene, etc

Reguli și detalieri: Participanții vor mânca sau vor taia pâine, vor bea apă sau vor coase un material, vor scrie ceva sau se vor pieptana.

În funcție de recuzită și posibilități, cât și de numărul de personaje, coordonatorul va alege câteva acțiuni pe care participanții să le facă întocmai precum într-o scenetă. Vor fi rugați apoi să definitiveze acțiunile, mișcărilor, să le desfacă, să le puncteze clar și să le știe foarte bine pas cu pas. Vor fi deci și exersate de câteva ori. Apoi, coordonatorul va ruga participanții să facă aceleași acțiuni, în aceeași ordine și cu același scop, dar cu mâna cealaltă – dacă sunt dreptaci, cu stânga, dacă sunt stângaci, cu dreapta. Se lucrează individual.

Discuția de după se va axa pe cât de dificil sau simplu a fost, cât de mult suntem limitați în acțiunile noastre cu adevărat sau doar de mintea noastră, cum ne putem depăși limitele, cum gestionăm frustrarea, cum ne raportăm la situațiile noi, ce soluții găsim.

Nume joc: RITZY-PITZY

Scop: concentrare și încălzire

Durata: 15 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: -

Reguli și detalieri: Participanții vor număra de la 1 la orice număr își propun, indiferent de numărul celor implicați. După prima etapă se trece la cea în care se vor înlocui toate numerele divizibile cu 2 cu cuvântul **Ritzy** și toate cele divizibile cu 3 cu cuvântul **Pitzy**. Dacă se dorește complicarea jocului, se va propune grupului și al treilea element. În loc de numerele divizibile atât cu doi, cât și cu 3 se va spune **Ritzy-Pitzy**.

6. EXERCITII PENTRU EXPLORAREA SPAȚIULUI

Nume joc: PADUREA DE SUNETE

Scop: încredere, explorarea spațiului, atenție

Durata: 20 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: -

Reguli și detalieri: Grupul se împarte în perechi. Unul va fi orbul, celălalt ghidul. Ghidul emite/ăși alege un sunet de animal (pisică, câine, leu, maimuță, etc). Perechea ascultă cu atenție și reține sunetul. Toți

orbii închid ochii. Ghizii încep să emită sunetele alese și se plimbă prin spațiul desemnat. Orbii trebuie să se ghideze după sunetul ghidului/partenerului lui. Ghidul este responsabil pentru siguranța partenerului lui și se oprește din emis sunetul dacă partenerul lui este gata să dea peste un obstacol. Orbul se oprește dacă sunetul nu se mai aude. Ghidul trebuie să se miște prin spațiu și să orienteze orbul doar cu sunetul ales. Orbul trebuie să se concentreze numai pe sunetul lui, chiar dacă în jur se vor mai auzi și alte sunete.

Pentru îngreunarea jocului (daca este prea ușor pt participanți) se mărește distanța dintre ghid și orb. Se schimbă rolurile și se face același lucru.

Nume joc: AUD-ASCULT

Scop: concentrare, atenție, focus

Durata: 10-15 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: -

Reguli și descriere: Coordonatorul va ruga participanții să închidă ochii și să observe ascultând toate sunetele care pot fi distinse în jurul lor, indiferent unde și cât de departe. Apoi participanții vor fi rugați să le descrie.

Pentru o și mai clară și precisă identificare/distingere a acestora, participanții pot fi rugați să identifice mai întâi sunetele din interiorul camerei, apoi pe cele de pe stradă și curtea clădirii, apoi să se întoarcă la cele de pe coridor. Coordonatorul se poate juca cu focusul participanților sau le poate lăsa libertatea de alegere.

Acuitatea auditivă sau ascuțimea auzului se exersează la rândul său și are un rol important în exersarea simțurilor și implicit în dezvoltarea lor. Nu este suficient doar să îți poți imagina sau aminti anumite sunete din natură sau viața de zi cu zi, cât și să poți distinge la distanță între ele sau să le poți identifica oricât de încet sau tare ar suna. Este valabil pentru oricare dintre simțurile exersate prin exerciții.

Prin acest exercițiu este ajutată și vorbirea.

Nume joc: RÂNDURI DE ORBI

Scop: încredere, atenție, concentrare

Durata: 15-20 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: -

Reguli și detalieri: Participanții se așează pe 2 rânduri, față în față. Un rând de participanți trebuie să

închidă ochii și cu mâinile să examineze chipul celui din fața lui. Cei examinați se împrăștie/amestecă prin sală iar orbii trebuie să îi identifice tot cu ochii închisi și cu ajutorul mâinilor.

Nume joc: COMPLETÂND SPAȚIUL GOL

Scop: coordonare cu celălalt, atenție, concentrare

Durata: 15 minute

Dificultate: mică

Materiale necesare: -

Reguli și detalieri: Doi participanți se așază față în față. Unul se mișcă, celălalt trebuie să ocupe spațiul lăsat gol de primul. Dacă unul își retrace mâna, celălalt trebuie să o pună pe a lui. Dacă unul își trage burta, celălalt o umflă. Dacă unul se strânge, celălalt se întinde, dacă unul se lasă pe vine, celălalt se ridică pe vârfuri, etc

7. EXERCIȚII DE IMPROVIZATIE

Nume joc: EXAGERÂND MASCA ȘI ANULÂND-O

Scop: atenție, concentrare, improvizație

Durata: 15 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: -

Reguli și detalieri: Fiecare jucător își alege o mască/acțiune imaginară (râs, plâns, alergare, înot, etc). Pas cu pas dezvăluie toate elementele măștii (ex: râs – întâi zâmbești foarte discret doar din buze/gură, apoi implicit și ochii și mâinile, dacă e cazul.), apoi le duce la extrem, exagerând toate transformările și ducându-le până la un maxim posibil. Apoi începe să anuleze masca, anulând lent toate elementele și ducându-le, în același mod în partea opusă (de la râs la plâns)

Nume joc: SCHIMB DE MĂȘTI

Scop: improvizație

Durata: 30 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: -

Reguli și detalieri: Actorii se pun 2 câte 2 și realizează/interpretează un ritual bine cunoscut (la birou, acasă, la joacă, etc) apoi schimbă rolurile în cadrul aceluiasi ritual. Exemplu: șeful și angajatul, bărbatul și femeia, profesorul și elevul, polițistul și hoțul, etc

Nume joc: VOCEA IMAGINII SI IMAGINEA VOCII

Scop: atenție, concentrare, improvizație

Durata: 15-20 minute

Dificultate: mică-medie

Materiale necesare: -

Reguli și detalieri: Se împart actorii în 2 grupe. Pe rând, fiecare grupă va crea jocul și cealaltă echipă va identifica imaginea finală. Se creează diferite cuvinte și sunete posibile pentru o imagine, cuvinte și sunete ce se vor combina, mai apoi, cu imaginea. Ex: sunet de claxon, scârțâit de roți, strigăte de atenționare, etc. La pasul doi se va pune și imaginea peste sunete. Personajele vor arăta ce sunet reprezintă. Cel care claxonează poate imita că este la volan. Cel care țipă poate să se prefacă că strigă taxiul, cel care imită scârțâitul de roți poate imita pusul piciorului pe frână și reculul acestei acțiuni, etc. Rezultatul final: o imagine din trafic cu zgomotul specific.

Faza doi a jocului se poate crea/porni invers: de la imagine la voce/sunete.

Nume joc: FRAZA SI OBIECT

Scop: atenție, concentrare, improvizație

Durata: 15-20 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: diferite obiecte din spațiu – pahar, scaun, oglindă, pix etc.

Reguli și detalieri: Un actor spune o frază, apoi ceilalți se vor duce la locul cu obiectele respective și repetă fraza. Apoi, relaționându-le cu propriul corp sau alte obiecte din sală le vor schimba și le vor da noi semnificații.

Ex: primul zice “iată o oglindă!”. Alții se duce, ia oglinda și spune “iată o oglindă!”. Apoi o transformă într-o tavă și pune un pahar pe ea spunând “tăvița și paharul ăsta sunt foarte bune pentru invitați!”. Urătorul vine și repetă fraza, apoi transformă paharul sau oglinda în altceva (ex pune paharul pe cap spunând ”cred că palariuța asta se potrivește cu cureaua “ și tot așa până toți actorii creează ceva legând-se de unul obiectele date de cel de dinainte.

Nume joc: SCHIMBÂND ISTORIA OPEREI

Scop: improvizație

Durata: 15-20 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: -

Reguli și descriere: Acest joc constă în improvizarea de scene ce puteau să se întâmple într-o operă deja consacrată, dar nu s-au întâmplat. Schimbă cursul istoriei într-o operă deja consacrată. ex: Otello o iarta pe Desdemona, nunta lui Hamlet cu Ofelia, etc

Variante: cărți celebre, filme etc., ce pot fi jucate sau reprezentate prin statui pentru ceilalți. Ceilalți sunt invitați să ghicească despre ce este vorba.

Discuția poate fi despre cum au ales tema, cum au lucrat împreună, cum au ales statuile, dacă au fost relevante pe baza a ceea ce publicul a văzut, cum au gândit să transmit mesajul și ce a văzut publicul, cum ar putea face altfel data viitoare, ce concluzii pot trage, ce pot folosi pentru viitor în crearea piesei

Nume joc: DOUĂ DISTRIBUȚII PENTRU ACEEAȘI OPERĂ

Scop: improvizație

Durata: 15-20 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: -

Reguli și detalieri: Un participant povestește o istorie și 2 distribuții (grupuri de actori) le joacă, pas cu pas, fiecare cum crede și cum înțelege povestirea. Se punctează în discuție modul diferit de a percepe aceeași realitate.

8. EXERCITII DE CONȘTIENTIZAREA PROPRIEI PERSOANE

Pentru a conștientiza propria persoană este bine să începem cu acțiunile noastre și comportamentul nostru de zi cu zi. Multe dintre acțiunile noastre zilnice sunt automate sau gesturi reflexe. Multe dintre ele sunt acțiuni organice. Așadar, mai întâi este ideal să devenim conștienți de ceea ce facem inconștient și să ne examinăm astfel comportamentul.

Nume joc: MIMAREA ÎMBRĂCĂRII UNEI HAINE

Scop: lucrul cu sine, conștientizare propriei persoane

Durata: 30 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: haină sau bluză

Reguli și detalieri: Fiecare participant, pe rând, ia o haină, bluză, un obiect de îmbrăcăminte și îl pune pe el/ea, fiind extrem de atent/ă la tot ce face, la fiecare gest sau mișcare. Când este sigur că știe care este desfășurarea exactă a acțiunilor și felul în care sunt făcute, lasă haina deoparte și face totul fără ea, mimând toate etapele identic. Dacă nu iese din prima, participantul se întoarce la lucrul cu haina propriu-zisă, conștientizează etapele și mișcărilor, apoi încearcă din nou până când reușește.

Nume joc: DESFACEREA UNEI ACȚIUNI

Scop: lucrul cu sine, conștientizare propriei persoane, concentrare

Durata: 30 minute

Dificultate: medie-ridicată

Materiale necesare: hârtie, pix, cartoi, cuțit, trusă machiaj sau aparat ras și spumă ras, haine, valiză, instrumente muzicale, etc.

Reguli și descriere: Alegeți câteva acțiuni organice zilnice sau acțiuni diferite și desfăceți-le în cele mai mic părți componente ale lor

- scrieți o scrisoare
- curățați cartofi
- spălați vasele
- bărbieriți-vă sau machiați-vă
- împachetați o valiză de voiaj
- cântați la un instrument

În cazul acestor exerciții este foarte important să nu se grăbească nimeni și să nu se sară niciuna dintre acțiuni oricât de mică sau neimportantă ar părea. Important este să fie făcute cu multă asumare și atenție, rigurozitate și conștientizare.

Apoi, aceleași acțiuni pot fi mimate, într-un exercițiu ulterior.

Nume joc: SCAUNUL

Scop: lucrul cu sine, conștientizare propriei persoane, concentrare

Durata: 20 minute

Dificultate: medie-ridicată

Materiale necesare: scaun

Reguli și detalieri: este vorba despre atenția asupra mușchilor care sunt folosiți în anumite acțiuni pe care le facem când mutăm un scaun de la perete în mijlocul camerei și ne așezăm pe el, versus mimarea aceleiași acțiuni dar fără scaun.

De cele mai multe ori, participanții sunt luați prin surprindere și găsesc sau reușesc extrem de greu recrearea tuturor mișcărilor întocmai, astfel încât nici nu își aduc aminte numărul pașilor făcuți de la perete în mijloc sau mâna cu care au apucat scaunul.

Exercițiul se simplifică și se desface, astfel încât să se poată repeta până când mimarea va fi identică. Se lucrează individual.

Participanții pot fi întrebați ce au simțit când au realizat că le este greu să mimeze întocmai? Neputință? Frustrare? Ce a declanșat în ei aceste sentimente?

Nume joc: PĂTRATUL EMOȚIILOR

Scop: lucrul cu sine, conștientizare propriei persoane, concentrare

Durata: 15 minute

Dificultate: medie-ridicată

Materiale necesare: cretă sau scotch de hârtie

Reguli și descriere: Conștientizarea emoțiilor și a trăirilor.

Coordonatorul marchează în spațiul de lucru, cu cretă sau scotch de hârtie, un pătrat împărțit în patru zone diferite: pătratul bucuriei, pătratul tristeții, pătratul fricii și pătratul furiei. Participanții sunt încurajați să meargă prin spațiu, analizând fiecare pătrat și încercând să diferențieze mintal emoțiile propuse în pătrat, găsind exemple din propria experiență de viață. Apoi, coordonatorul propune anumite situații de viață, de exemplu: teste la geografie, excursie la munte, colegul de bancă mi-a mâncat sandwich-ul fără să-mi ceară voie, mi-am pierdut cățelul ș.a.m.d. La auzul acestor enunțuri, toți participanții merg în pătratul pe care ei îl consideră corespondent cu situația. Odată ajunși în pătrat, acești observă care dintre colegii lor sunt în același pătrat și care sunt în celelalte. După această observare, participanții din același pătrat se îmbrățișează și reiau jocul, pornind din nou de la mersul relaxat prin spațiul de joc.

Ca o etapă suplimentară, opțional, se poate și discuta despre diferențele între alegerile participanților și de ce unii au ales un anumit pătrat, iar alții un altul.

Nume joc: SCAUNUL EMOȚIILOR

Scop: lucrul cu sine, conștientizare propriei persoane, concentrare

Durata: 15 minute

Dificultate: medie-ridicată

Materiale necesare: scaun

Reguli și descriere: Conștientizarea emoțiilor și a trăirilor, exprimarea lor.

Participanții stau așezați pe sol, într-un semicerc. În centru semicercului, coordonatorul așază un scaun pe care îl denumește scaunul emoțiilor. Într-o ordine determinată de disponibilitatea participanților, coordonatorul inițiază jocul cu fiecare, propunând diferite situații de viață din experiența personală a fiecăruia. Se creează un dialog între participant și scaun, copilul exprimându-și toate sentimentele prin care a trecut în acel moment al vieții sale și nu le-a putut exprima direct atunci. Odată spuse, scaunul înghite aceste sentimente și, indiferent de situații, le transformă în gânduri pozitive (scaun vindecător).

Exemplu: Coordonatorul: ”Adu-ți aminte când te-ai certat ultima dată cu părinții tăi și spune-i scaunului ce îți trecea prin cap și ce voiai să spui și nu ai avut șansa”.

Copilul se adresează scaunului: ”Știu că am greșit când am spart vaza. Am fost neatent, m-a durut că ai țipat la mine.”

Coordonatorul lucrează doar cu cei dispuși și nu îi forțează pe ceilalți. Grupul este încurajat să observe cu atenție exercițiul, fără a avea reacții exterioare puternice și să încerce să se pună în locul celui care lucrează.

Scaunul emoțiilor poate fi înlocuit cu un alt participant drept partener, care să reprezinte persoana căreia i se adresează cel care își exprimă sentimentele. Jocul de rol face trecerea astfel către exerciții mai complexe de intrare în rol.

Nume joc: SOARELE DIN INTERIOR

Scop: lucrul cu sine, conștientizare propriei persoane, concentrare, imaginație

Durata: 10 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: -

Reguli și descriere: Un exercițiu de imaginație și concentrare.

Participanții se vor așeza întinși pe jos și vor închide ochii. Coordonatorul îi va conduce într-o călătorie imaginară în care aceștia își vor imagina cum o bilă mică de lumină și foc din abdomen va crește ușor-ușor, mai mult și mai mult până când se va face mare și îi va cuprinde cu totul, apoi îi va depăși și se va extinde în tot Universul. Participanții sunt invitați să simtă căldura și să vadă cu ochii minții sfera de lumină și foc care le pătrunde în corp și le va da putere și încredere, pace și căldură. Și care poate crește până va cuprinde întreaga cameră, clădire, chiar țara sau întregul pamânt.

9. EXERCIȚII DE INTRAT ÎN ROL

Nume joc: RECREEAZĂ FOTOGRAFIA

Scop: asumarea unui personaj

Durata: 10-15 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: fotografie, afiș, tablou

Reguli și descriere: Participanții și coordonatorul vor privi un tablou sau o fotografie special adusă de instructor și vor analiza personajele și acțiunile lor. Apoi, vor fi împărțite roluri ale celor din fotografie participanților și vor fi rugați să se așeze în spațiu și respectiv să creeze spațiul, să recreeze acțiunile sau pozițiile personajelor din imagine întocmai precum în fotografia sau tabloul adus, astfel încât la final să fie recreata fotografia/taboul, de data aceasta cu personajele întruchipate de participanți și chiar refăcută practic.

Nume joc: FABRICA DE OBIECTE

Scop: imaginație

Durata: 10-15 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: -

Reguli și descriere: Participanții formează un cerc și plasează un obiect în centru – pornind de la ceva simplu, ajungând la ceva mai complicat – mingie, pix, ghiozdan, păpușă, lingură, rachetă de tenis, cutie de pantofi, năvod, etc).

Pe rând, fiecare participant acționează cu obiectul, transformându-i utilitatea. Cei de pe margine îl observă și trebuie să-și dea seama în ce s-a transformat obiectul inițial.

De exemplu: dacă se mușcă din mingie, aceasta devine măr; dacă pixul se pune la subraț devine termometru, etc.

Nume joc: CELE CINCI SIMȚURI

Scop: imaginație, conectare la sine

Durata: 10-15 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: -

Reguli și descriere: Scopul exercițiului este acela de a aduce la suprafață și a face participantul să-și amintească situații adevărate din viața sa, experiențe reale pe care să le trăiască/simtă din nou imaginativ. Participanții se așează comod, închid ochii și se relaxează. Exercițiul este condus de facilitator.

Pentru vedere imaginați-vă următoarele:

- o casă pe care ați vizitat-o sau în care ați trăit la un moment dat
- un elefant, o cămilă, un câine, o pisică, o omidă
- o molie, o buburuză, o albină,
- un soare, un cer noros, o lună
- zăpadă, ceață
- o clădire celebră din orașul tău,

Pentru sunet, auz:

- valurile mării care se lovesc de mal
- vântul care bate iarna la fereastră
- ploaia torențială
- un pian, o trompetă, o vioară
- tăierea lemnului
- un câine care latră
- călcând prin zăpadă cu piciorul
- trenul care se apropie de gară
- un avion
- o orchestră pregătindu-se de concert
- pași pe scări

Pentru miros:

- marea
- trandafiri, liliac, flori de tei, iasomie
- petrol, vin, cafea, ceai
- un măr, o portocală
- miros de sobă iarna, iarbă proaspăt taiată
- friptură, ciorbă, boia iute, piper

Pentru gust

- ciocolată, înghețată
- lămâie, portocală, mure, căpșuni
- pui la cuptor, friptură cu cartofi
- suc de grefuri, miere, dulceață, unt

Pentru atingere:

- mâini pe foc, în apă rece sau fierbinte
- textura de lână, catifea, mătase, stofă, blugi
- să îți închei nasturii de la palton cu degetele înghețate
- ceai fierbinte pe limbă
- suprafața unei verze, unui pește, unui ananas

Nume joc: AMINTEȘTE-ȚI

Scop: imaginație, trăirea unor situații

Durata: 10-15 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: fotografie, afiș, tablou

Reguli și descriere: Participanții trebuie să-și amintească evenimente clare din viața lor, în funcție de indicațiile pe care le oferă coordonatorul – amintirile trebuie să fie clare și simple, nimic complicat, cu multe detalii sau ambiguu:

- o petrecere plăcută
- ceva dezagreabil
- ceva ce te-a enervat
- când ai avut un succes
- când te-ai simțit rușinat
- când ai primit vești bune
- când ți s-a spus un secret
- când ai invidiat pe cineva
- când ai simțit să fii curios
- când ai bârfit pe cineva
- când ai fost plictisit
- când ai dezamăgit pe cineva, când ai fost dezamăgit
- când te-ai simțit trist
- când te-ai simțit înfricoșat
- când a trebuit să fugi departe de cineva
- când ți-ai revenit dintr-o boală
- când te-ai certat cu familia sau prietenii
- când ai primit un cadou
- când ai oferit un cadou unui prieten
- când ai simțit durere pentru moartea cuiva drag sau a unui animal
- când ai cunoscut pe cineva care nu îți plăcea
- când ai așteptat acasă un prieten care nu mai venea
- când ai aflat că un prieten e bolnav
- când ai aflat că o cunoștință e bolnavă

Nume joc: CINEVA A PIERDUT O GEANTĂ ÎNTR-O GARĂ

Scop: identificarea caracteristicilor unui personaj

Durata: 20 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: la alegerea facilitatorului (ciocan, ață, card bancar, oglindă etc) pentru a crea profilul unui personaj sau mai multor personaje

Reguli și descriere: Coordonatorul va pune în mijlocul camerei o geantă sau mai multe geanți, care cuprind/e diferite obiecte care dau indicii participanților cu privire la posesorul ei și cum poate fi găsit acesta.

Participanții vor fi nevoiți să deduca cine este sau cu ce se ocupă și/sau cum poate fi găsit, în funcție de obiectele pe care le conține geanta.

De exemplu: o oglindă, un metru de croitorie, ac și ață, foarfecă, un telefon mobil sau un metru de tâmplărie, un ciocan, un card de credit, etc.

Nume joc: DACĂ AȘ FI...

Scop: asumarea unui personaj

Durata: 10-15 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: -

Reguli și descriere: Participanților li se cere să-și imagineze că sunt pentru o clipă altcineva, o altă persoană observată pe stradă de ei, o persoană publică foarte cunoscută sau cineva din familia sau dintre prietenii lor.

Coordonatorul le cere să își amintească cum sunt îmbrăcați, dacă au anumite semne specifice pe corp sau dacă se comportă într-un anumit fel. Dacă vorbesc într-un fel anume sau au un accent anume, dacă merg mai repede sau încet de fel sau au alte trăsături specifice. Apoi, sunt rugați să își imagineze că sunt acea persoană chiar ei și în consecință să se comporte ca ea, să meargă, vorbească, privească precum persoana pe care vor s-o întruchipeze, etc.

Nume joc: DACĂ AȘ FI UN...

Scop: asumarea unui personaj

Durata: 10 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: -

Reguli și descriere: Coordonatorul va cere participanților să întruchipeze anumite persoane. Să își imagineze cum ar arăta, cum s-ar comporta, cum s-ar mișca, cum ar vorbi sau ar păși, ce ar face specific meseriei sau contextului în care acele persoane sunt plasate și implicit să mimeze un moment din viața acelei persoane.

Exemple:

- un soldat
- un avocat
- o balerină
- un medic
- un cerșetor
- o gimnastă
- un fotbalist
- un marinar
- un bucătar
- un olog
- un chior
- o babuță
- un copil/bebeluș
- un reporter
- un politist etc.

Nume joc: MINGEA MAGICĂ

Scop: imaginație

Durata: 5 minute

Dificultate: mică

Materiale necesare: o minge sau mai multe mingi

Reguli și descriere: Participanții stau în cerc și pasează de la unul la altul o minge.

Pe parcurs, coordonatorul le indică caracteristici (dimensiuni, forme, greutate, temperaturi diferite, etc) ale mingiei pe care o pasează pe cerc, conform cărora participanții acționează.

Exemplu: Mingea devine foarte grea, arde, îngheață, etc.

Se pot introduce mai multe mingi pe cerc, de diferite dimensiuni sau culori, coordonatorul atribuind fiecăreia o caracteristică diferită, grupul manipulând mingea respectivă conform indicațiilor date.

Nume joc: REGIZORI-ACTORI

Scop: asumarea unui personaj, crearea unui personaj

Durata: 10-15 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: -

Reguli și descriere: Grupul se împarte în două. Unii vor fi regizori, alții actori. Regizorii vor așeza câte un

actor sau mai mulți în anumite poziții fixe, iar restul grupului va trebui să ghicească intenția avută de regizor.

La rândul lor, actorii implicați în imagine vor avea propriul proces de înțelegere a situației în care au fost puși și implicit își vor crea propriile intenții și motivații.

La final, participanții vor explica fiecare situațiile sau intențiile și vor dezbate cum e posibil ca unii să înțeleagă într-un fel și alții total diferit.

10. EXERCITII DE VOCE/VORBIRE

Nume joc: MĂRIREA CAPACITĂȚII TORACICE ȘI A EXPRESIVITĂȚII:

Scop: respirație, voce

Durata: 5 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: -

Reguli și descriere: Etapa 1 - Participanții vor fi rugați să tragă aer adânc, să-l țină, apoi să spună: *Bună, ce mai faci?* Apoi să lase aerul să iasă (expresivitatea se va simți în expirația de la sfârșitul întrebării).

Etapa 2 – Participanții vor fi rugați să tragă aer adânc în piept, să-l dea afară, apoi să spună: *Bună, ce mai faci?* (expresia va fi pe expirația dinainte de întrebare, astfel că aceasta își pierde din expresivitate)

Etapa 3 – Participanții vor fi rugați să nu respire deloc înainte de a spune *Bună, ce mai faci?* (nu există deloc expresivitate în vorbire)

Nume joc: ALINIAREA CORPULUI PENTRU O BUNĂ RESPIRAȚIE ȘI O BUNĂ EMISIE VOCALĂ

Scop: respirație/voce

Durata: 10 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: -

Reguli și descriere: Alinierea este necesară pentru relaxarea grupelor musculare care susțin instrumentul vocal/vocea. Relaxarea mușchilor previne blocarea unor mușchi mai mici ai gâtului sau ai feței.

Se dorește relaxarea mușchilor spatelui și gâtului – una dintre marile probleme în emiterea sunetelor – și mușchilor spatelui sau ai abdomenului.

a. Eliberarea gâtului

Participanții își vor imagina că le este susținut capul de o sfoară legată de tavan, întocmai precum păpușile marionete. Taiati sfoara și lăsați capul să cadă în față. Apoi se aduce capul înapoi sus. Se face același lucru de mai multe ori, observându-se cum se eliberează tensiunea din spatelul gâtului.

b. Răsucirea spatelui în față

Se lasă capul să cadă în față. Apoi, participanții se vor răsuci, lăsându-și umerii și pieptul să cadă în față și brațele să cadă, bălăngănindu-se.

Apoi, picioarele se îndoaie mereu mai mult până când genunchii vor ajunge la același nivel cu umerii și capul, iar brațele vor atinge podeaua și o vor mătura. Este momentul în care tensiunea se eliberează definitiv, mâinile se balansează măturând podeaua și tot corpul se balansează, capul cade fără nicio oprire sau tensiune. Capul se ridică și se lasă din nou liber de câteva ori. Apoi, corpul se ridică foarte lent, în ordine inversă coborârii. Capul va fi ultimul ridicat. Și din nou se coboară.

Se face exercițiul de câteva ori, iar în timp se va face mai puțin lent, odată ce participantul va fi în stare să își relaxeze mai ușor grupele musculare și va identifica din ce în ce mai ușor tensiunile din corp pentru a le elibera.

Nume joc: BRA-BRE-BRI

Scop: respirație/voce

Durata: 10 minute

Dificultate: medie

Materiale necesare: -

Reguli și descriere: Participanții împreună cu coordonatorul vor sta în cerc sau față în față pe scaune. Poziția corpului trebuie să fie la 90 de grade față de scaun, la fel și picioarele față de corp și scaun. Tălpile bine înfipte în podea pe toată suprafața lor, iar mâinile pe picioare.

Se pornește cu grupul de silabe *bra-bre-bri-bro-bru-bră-brî* foarte rar și în șoaptă, astfel încât cu toții să sune ca un singur glas care începe să se audă din ce în ce mai tare.

La următoarea repetiție a acestor silabe se va auzi mai tare grupul, la următoarea și mai tare, până când se va striga foarte tare, având grijă ca ritmul să fie menținut, iar membrii să se sincronizeze perfect.

Se poate repeta exercițiul și cu *vra-vre-vri-vro-vru-vră-vrî*, *tra-tre-tri*, *dra-dre-dri*, *mra-mre-mri* și orice alte combinații de sunete.

De asemenea, exercițiul poate fi complicat prin grăbirea tempoului în același timp cu ridicarea vocii, astfel încât să fie spuse din ce în ce mai repede grupurile de litere. Iar între ele se pot introduce și bătăi ritmice din palme sau loviri ale scaunului, picioarelor, etc.

- Pescărușul Piști pește pescuiește, cât ai zice pește
- Pescărușul Piști pește nu primește, cât ai zice pește
- Pescărușul Piști pește șterpelește, cât ai zice pește
- Bruma brumarului din brumărie brumărea o brumă de brumiță brutărească
- Bănuții din baniță bănuiau că bănuții din băncuță vor ajunge în banița plină cu bănuți micuți.
- Sprâncenilă sprâncenatul sprâncenea sprâncenele sprâncenate ale sprâncenaților
- Fermecător fermeca fermecat farmecul fermecătoarei fermiere fermecate de un fermecător cu farmece fermecate.
- Cerșetorul cerea cerșetorilor cercetași niște ceară cerută de la școala de cercetători.
- Tocătorul toacă toaca tocită de timp în timp.
- Rariștea din Rarău rârâia rău.
- Xenia xeroxase axa maximelor axiome.

9. Teatrul legislativ

Ce este Teatrul Legislativ?

Teatrul Legislativ este o formă de exprimare a opiniei membrilor comunității față de un proiect legislativ. Ideea și metoda de desfășurare este asemănătoare cu cea a Teatrului Forum. Scopul este de a afla impactul asupra comunității a anumitor legi, de a primi un feed back referitor la acestea și de a da posibilitatea membrilor comunității de a face schimbări, ori chiar de a crea alte legi noi.

Teatrul Legislativ este o extensie a metodelor și tehnicilor Forumului create și utilizate de Augusto Boal pentru a determina necesitatea/problema, pentru a crea și a adopta legi noi. Acesta permite mai multor persoane să vină împreună cu scopul de a crea un dialog despre politicile și legile din comunitate.

Ideea de bază a Teatrului Legislativ este faptul că, teatrul este un mijloc de activitate politică, în care alegătorii au posibilitatea de a-și realiza dorințele pentru schimbare politică și să se angajeze în discuții profunde cu legislatorii cu privire la opiniile lor, să contra-argumenteze și să împartă responsabilitatea pentru guvernare.

Când a început și de ce?

A început în anii 1960, în Brazilia și mai târziu în Europa. A fost creat de Augusto Boal ca răspuns la opresiunea politică exercitată în Brazilia în acea perioadă, alături de alte instrumente similare: Teatrul Forum, Teatrul Imagine, Teatrul Ziar, etc.

El a creat „Teatrul Legislativ“ pentru a oferi alegătorilor posibilitatea de a-și exprima opiniile.

Care este scopul Teatrului Legislativ?

Scopul este de a aduce teatrul înapoi în inima oamenilor, pentru a produce nu un șoc, ci o dinamizare în cadrul comunității. Spre deosebire de Teatrul Forum care este o intervenție în comunitate, în grupuri mici, Teatrul Legislativ urmărește să meargă mai departe pentru a transforma această dorință în lege.

La fel ca toate formele de Teatru al Opresaților, Teatrul Legislativ are încredere în înțelepciunea publicului și le oferă oportunitatea de a testa ideile pe scenă pentru a vedea modul în care acestea ar putea interveni în viața reală. Teatrul Legislativ ia pur și simplu acest proces și îl duce cu un pas mai departe, făcând o legătură directă între ideile generate în teatru și procesul legislativ, care are nevoie de abordări creative pentru rezolvarea problemelor.

Cum se desfășoară și cine participă?

Teatrul Legislativ începe aproximativ la fel ca cele mai multe spectacole Forum. Un act sau o serie de acte sunt prezentate unui public, care, prin transformarea lui în SPECT-ACTOR, propune soluții sub formă de intervenții.

Teatrul Legislativ este, în esență, un spectacol de Teatru Forum - o scurtă piesă despre o anumită problemă sau un set de probleme care se termină într-o criză, în care publicul este apoi invitat pentru a ajuta la rezolvarea situației/problemei luând locul unuia dintre personajele de pe scenă. Intervențiile sunt urmate de un brainstorming și discutarea politicilor sau legilor care ar putea ajuta la rezolvarea unora dintre problemele care au fost puse în piesă, sau care ar putea ajuta la obținerea unor soluții. Dacă se dorește o performanță mai complexă, în unele cazuri ale Teatrului Legislativ, un pas ulterior implică legislaturile simulate, create pentru a dezbate proiecte de lege elaborate pe baza legilor sau a politicilor propuse.

NON-ACTORII: membrii comunităților care se confruntă cu un anumit tip de opresiune, care încearcă să demonstreze/riposteze împotriva opresiunii, prin teatru.

JOKER-UL: facilitator al procesului de creare a jocului/spectacolului. La fel ca și Joker-ul dintr-un pachet de cărți, acesta trebuie să fie imparțial și nu poartă nici costum special.

SPECT-ACTORI: membri ai publicului care intră/participă în/la joc și acționează strategii potențiale de schimbare sau de brainstorming, tactici pentru a lupta împotriva opresiunii: persoana sau persoanele care se confruntă cu un obstacol opresiv în obținerea a ceea ce au nevoie.

INTERVENȚIE: procesul unui SPECT-ACTOR care intra în joc. Acest proces de performare și intervenții este facilitat de Joker.

Despre Teatrul Legislativ

Teatrul Legislativ își are rădăcinile în ideile participative din democrație. Din acest punct de vedere, democrația este considerată un schimb cu două sensuri între legiuitor și alegători. Alegătorul nu ar trebui să fie pur și simplu un spectator, ci un participant, un SPECT-ACTOR. Relația dintre legislatori și alegători ar trebui să producă dinamizare, nu catharsis.

În sens mai larg, Augusto Boal solicită o democrație participativă. Centralizarea, tendințele autoritare, normative ale statului ar trebui să fie demontate și înlocuite cu organele democratice la nivelul de bază. Aceste organe ar trebui să creeze un dialog veritabil între diferite grupuri, regiuni, țări, și așa mai departe.

Ideea Teatrului Legislativ este că problemele sunt înrădăcinate în legi proaste iar soluțiile se pot găsi cu ajutorul SPECT-ACTORI-ilor. Rezolvarea problemelor necesită schimbarea legilor. Legea este văzută ca o expresie a dorinței cuiva. În prezent, ea exprimă dorința de putere/opresiune, dar poate fi utilizată în așa fel încât să exprime dorințele oamenilor. Absența unei critici a structurii legii și normativității este o problemă cu care ne confruntăm de mulți ani.

Participarea care implică Teatrul Legislativ, este mult mai profundă decât simpla discuție cu privire la politicile existente. Se desfășoară ca un fel de formare a politicii colective ce are loc în piesă, în care reprezentantul se exprimă, mai degrabă decât decide.

În Teatrul Legislativ, rezultatele trebuie să fie re-testate. Concluziile și intervențiile au originea într-o comunitate, dar trebuie efectuate și discutate și în alte comunități. Acest lucru este necesar pentru a conecta problemele cu care se confruntă grupuri diferite.

10. Sfaturi și trucuri pentru utilizarea teatrului în lucrul cu tineretul

Cercetarea problemei este obligatorie pentru fiecare dintre aceste forme de teatru, deoarece scopul final este să abordeze o problemă ce se regăsește în comunitate și să invite oamenii să găsească soluții. Ideea de bază este utilizarea teatrului ca un canal de comunicare cu comunitatea, pentru a-i stimula să se gândească la soluții și să acționeze legat de o situație în care se află ei sau cineva din comunitate.

Sunt necesare abilități de facilitare pentru ambele aspecte ale lucrului cu teatrul: facilitarea procesului pentru echipa de actori și facilitarea interacțiunilor cu publicul pieselor.

Sunt necesare exerciții dramatice și de actorie, chiar dacă nu aveți pregătire în domeniu, deoarece este importantă crearea unei piese și ghidarea celor ce interpretează rolurile.

Informați-vă în legătură cu problema pe care doriți să o abordați în piesă și, desigur, în legătură cu metoda pe care doriți să o utilizați!

Aduceți împreună un grup de oameni care sunt motivați și interesați să producă o schimbare, să apere drepturile omului și să creeze o schimbare în mediul social în care trăiesc!

Este important să aveți o idee clară asupra a ceea ce doriți să realizați prin utilizarea oricăreia dintre aceste metode în lucrul cu tinerii. Se pot forma și dezvolta un set de competențe în rândul participanților și trebuie aplicate exerciții speciale pentru fiecare dintre aceste competențe.

Ca lucrător de tineret, este nevoie să vă evaluați munca referindu-vă la obiectivele stabilite înainte de desfășurarea activității. Poate fi util să puteți apela la cineva care să vă ghideze prin acest proces.

11. Concluzii

Te invităm să iei în considerare faptul că acesta este un ghid care poate ajuta lucrătorii de tineret să găsească diferite moduri de a lucra și de a implica tinerii în rezolvarea problemelor comunității! Există un grad înalt de libertate în utilizarea teatrului pentru abordarea diverselor probleme sociale, dar în același timp și o mare responsabilitate și conștientizare. Recomandăm ca înainte utilizării oricăreia dintre aceste metode cu alte persoane, să vă pregătiți în mod serios și, dacă este posibil, să luați parte la un curs în cadrul căruia puteți învăța și experimenta metoda, sau măcar să intrați în contact cu cineva care poate adopta rolul de mentor pentru dvs. Puteți găsi informații despre organizații care utilizează Teatrul celor opresați în țara dvs. aici: <http://www.jsirri.org>.

Este foarte ușor de stabilit legătura dintre lucrul cu tineretul și teatrul aplicat, întrucât tinerii sunt atrași de teatru și de orice fel de activitate care înseamnă interacțiune, participare, explorare de sine și exprimare de sine. Teatrul este un instrument care poate fi utilizat pentru a forma și dezvolta competențe care sunt foarte necesare în viață și cel mai adesea rămân în afara sistemului formal de educație.

În mod similar, teatrul este un instrument puternic pentru a transmite un mesaj comunității și pentru a implica oamenii în rezolvarea problemelor care îi privesc. Teatrul aplicat este un mijloc de a împuternici oamenii și de a aborda probleme sociale, motiv pentru care poate fi utilizat cu mare succes în lucrul cu tinerii.

12. Resurse

- A.R.T. Fusion Association (2010). *Methods for social change – Image and Forum Theatre*.
- A.R.T. Fusion Association (2013). *Theatre of the Oppressed - Collection of practices from the field*.
- Boal, Augusto [1974](2000). *Theatre of the Oppressed*. London: Pluto Press
- Boal, Augusto. [1992] (2002). *Games for actors and non-actors*. New York: Routledge
- Boal, Augusto. (1998). *Legislative Theatre. Using performance to make politics*. London: Routledge
- Benedetti, Jean. (1998). *Stanislavski & The Actor*. New York: Routledge/Theatre Arts Books
- Brander, Patricia; De Witte, Laure; Ghanea, Nazila; Gomes, Rui; Keen, Ellie; Nikitina, Anastasia; Pinkeviciute, Justina (2012). *Compass. Manual for human rights education with young people*. Strasbourg: Council of Europe Publishing
- Darie, Bogdana; Sehlanec, Romina și Jicman, Andreea. (2016). *Jocuri teatrale – Manual pentru clasele V-VIII*. București: U.N.A.T.C. Press
- Ivanov, Carmen. (2015). *Străfurnica și prietenii săi – Manual de dicție pentru copii*. București: Editura Favorit
- Jones, Chuck. (2005). *Make Your Voice Heard*. New York: Back Stage Books, An Imprint of Watson-Guptill Publications

ANEXE

Anexa 1

Formular de raportare al atelierelor de Teatru Forum

Locație atelier:

Nume facilitatori:

Durata atelierului:

Număr elevi (mentioneaza daca s-a schimbat față de data trecută - număr elevi sau compoziție:

Număr atelier:

Obiectivele atelierului:

Prezintă pe scurt desfășurarea atelierului:

Prezintă pe scurt prestața facilitatorilor (cum au lucrat în echipă, cum au facilitat, cât s-au implicat în pregătirea și desfășurarea atelierului, etc.):

Prezintă pe scurt prestața/nivelul de implicare al elevilor:

Prezintă pe scurt cum ați făcut evaluarea participanților (metoda folosită, ce a reieșit în urma evaluării):

Prezintă pe scurt cum ai făcut evaluarea facilitatorilor (metoda folosită, unde, ce a reieșit în urma evaluării):

Dificultăți întâmpinate în cadrul atelierului sau în pregătirea lui:

Propuneri de îmbunătățire (atelier, lucrul cu facilitatorii, comunicarea cu biroul/ cu facilitatorii, etc.):

Alte observații sau comentarii:

Anexa 2

Fișa de observație și evaluare a piesei de teatru forum

Locație

Data

Numele piesei

Tema abordată

1. Cât timp a durat piesa (reprezentare și forum)?
2. Câte persoane au fost la reprezentare și dacă este cazul, câte persoane au plecat în timpul reprezentării?
3. Câte fete/femei?
4. Câți băieți/barbați?
5. Vârsta medie aproximativă a persoanelor din public
6. Evaluați nivelul general de interes și participare activă a audienței pe parcursul piesei (scăzut, mediu, crescut)
7. Câte persoane au menționat faptul că știu situații și persoane ca cele din piesă?
8. Câte persoane au venit pe scenă să facă intervenții?
9. Ce personaje au fost schimbate și în ce scene?
10. Ce soluții au fost propuse?
11. Număr aproximativ pe persoane implicate în discuții în partea de forum
12. Ce idei au menționat cei din public la partea de transfer?

Anexa 3

Formular de feed-back de la spectatori (reprezentăția de teatru forum)

1. Cât de des este întâlnită tema aleasă pentru reprezentație în comunitatea ta?
2. Consideri că este o problemă importantă în comunitatea ta și că este nevoie să se facă ceva pentru a o diminua sau rezolva? De ce?
3. Dacă da, cine crezi că ar fi cel mai indicat să facă ceva și ce anume?
4. Ce schimbare îți propui să faci în viața ta/comunitatea ta după participarea la această piesă de teatru forum?

Anexa 4

Model design atelier teatru forum

Atelier numărul...

Nume facilitatori...

Data atelier....

Obiectivele atelierului:

La sfârșitul atelierului participanții vor putea să:

Sesiunea 1- nume sesiune


Scopul sesiunii

Obiectivele sesiunii:

Timp estimat:

Desfășurarea pas cu pas și metodologia:

Subiect/Metodă	Timp	Cum (descrierea detaliata a metodei, inclusiv energizerele, daca e o metoda cu debrief notati si intrebarile)	Materiale necesare	Cine?



Sesiunea 2 – nume sesiune

Scopul sesiunii

Obiectivele sesiunii:

Timp estimat:

Desfășurarea pas cu pas și metodologia:

Subiect/Metodă	Timp	Cum (descrierea detaliata a metodei, daca e o metoda cu debrief notati si intrebarile)	Materiale necesare	Cine?

Anexa 5

Jokeraj în teatru forum și teatru imagine

Etape:

1. Introducere și încălzirea publicului

Scopul este stabilirea unei legături cu publicul, pregătirea publicului pentru ceea ce urmează, câștigarea interesului și bunăvoinței publicului.

2. Jucarea piesei sau prezentarea imaginii

3. Identificarea problemei

Se urmărește stabilirea problemei prezentate publicului, așa cum publicul a văzut-o.

4. Personajele

Vizează identificarea personajelor conform tipologiilor din TF: Opresor, opresat, aliat opresor, aliat opresat, neutru. La fel ca mai înainte, personajele vor fi ceea ce publicul le vede.

5. Procesul de schimbare

Se prezintă regulile de intervenție:

- Intervențiile se fac una câte una
- Un personaj nu poate fi schimbat
- Schimbările să fie realiste
- Nu încurajăm violența
- Cum se fac intervențiile – o bătaie din palme
- Nu putem da timpul înapoi – interveniți!

6. Managementul intervențiilor – protocolul discuției pe fiecare intervenție

7. Sumarizarea intervențiilor – de unde am plecat și unde am ajuns

8. Transfer – ce ați putea face folosi în comunitatea voastră? Ce este aplicabil? Ce luați cu voi după acest timp petrecut împreună?

9. Concluzie – scurtă concluzie ”Fi tu schimbarea pe care vrei să o vezi în lume!”

10. Închidere – La revedere și vă mai așteptăm!

Anexa 6

Ciclul învățării experiențiale

Învățarea experiențială are loc atunci când o persoană realizează sau simulează o activitate, urmată de reflecția asupra acelei experiențe, analizarea și identificarea elementelor care o vor ajuta să își schimbe comportamentul în viitor.

Ciclul învățării experiențiale a fost dezvoltată de către David Kolb în anul 1984 și are următoarele etape:

1. Experiența concretă

- testare
- simțire
- trăire a experienței

2. Reflecția

- căutare
- observare

3. Conceptualizare/generalizare


- gândire și analiză
- dezvoltare de teorii și noi puncte de vedere

4. Experimentare activă

- a face
- testarea ideilor
- aplicarea ideilor în alte domenii

Pe parcursul unui curs sau a unei faze dintr-un training au loc multe experiențe, dar nu toate sunt în mod necesar procesate. De aceea, informația care reiese în timpul procesului reflexiv îi permite subiectului să recreeze experiența și să dobândească o nouă înțelegere sau apreciere, care în cele din urmă va conduce la schimbare. Pentru ca schimbarea să aibă loc, este nevoie ca procesul să treacă prin etapele 2, 3 și 4, proces numit interogare/chestionare (debriefing).

Facilitatorul are rolul de a oferi cadrul în care participanții să atingă o înțelegere mai profundă a experienței și a sinelui.



Ordinea procesului de debriefing este:

1. **Reflecția**

Se focusează pe întrebarea “ce?”. Scopul acestei etape este amintirea evenimentelor, a reușitelor și a trăirilor de-a lungul experienței. În funcție de tipul de experiență implicat, reflecția poate fi centrată pe momentele cheie și pe reușite sau poate evidenția cele mai bune, cele mai rele, cele mai complexe și interesante momente sau se poate axa pe etapele prin care grupul a trecut pe parcursul unui eveniment s.a.

Întrebări orientative:


- cum te-ai simțit?
- ce s-a întâmplat? Ce s-a întâmplat apoi?
- ce ai observat?
- cum ai procedat?
- ce a fost dificil?
- cum ai ajuns la rezultatul respectiv?

2. **Generalizarea**

Odată ce faptele au fost evidențiate, urmează întrebări care să îi conducă pe participanți spre înțelegerea informațiilor sau a experienței, ce simt și ce gândesc despre ce s-a întâmplat. În această etapă participanții au ocazia să spună ce a însemnat experiența pentru ei, se aduc în discuție diferite puncte de vedere pentru ca persoanele să dea o semnificație experienței. Participanții identifică ce au învățat și care este legătura dintre ceea ce au învățat și viața ‘reală’.

Întrebări orientative:

- ce înseamnă asta pentru tine?
- în ce fel este important acest lucru pentru tine?
- ce a făcut ca experiența să fie “pozitivă/negativă” ?
- cum ai fi putut face diferit, mai bine?
- ce ai învățat și ce legături poți face cu situații din viața reală?
- ce îți spune asta despre tine sau despre grup?

- 
- cu ce pleci din această experiență?
 - cum poți folosi mai departe?
 - ce concluzii poți extrage?

3. Transferul

În această etapă se face transferul învățării către alte situații. Este o etapă orientată spre viitor, implică schimbare și creștere și se focusează pe acțiune.

Întrebări orientative:

- ce crezi că ai putea face de acum înainte, în lumina celor întâmplate anterior?
- ce ai face diferit?
- ce ai vrea să faci din nou?
- cum ai putea aborda situația data viitoare?
- ce ai vrea să schimbi? Cu ce ai vrea să începi?
- ce poți face pentru a pune în practică ce îți dorești să schimbi?
- ce oportunități vezi pentru a pune în practică ce ai învățat?

Anexa 7

Fișă de învățare

Opresiunea este definită ca un abuz de putere.

Abuzul de putere se referă la folosirea puterii într-o relație unu-la-unu pentru a controla, domina, manipula cealaltă persoană, producând trăiri de frică, umilire, neîncredere, supunere, neputință sau lipsa voinței proprii.

Bineînțeles că există opresiune și față de grupuri a unei persoane sau opresiunea unui grup față de alt grup, dar în teatru forum lucrăm cu situații în care este vorba de un opresor și un opresat.


O situație poate fi considerată de opresiune atunci când durează suficient de mult timp încât să conducă persoana opresată spre comportamente, trăiri și/sau decizii cu impact pe termen lung: părăsirea școlii, demisie sau acceptarea abuzului din partea unui superior ierarhic, rămânerea într-o situație de abuz conjugal (verbal, fizic, economic, psihic, emoțional etc.

Exemple de situație de opresiune:

1. În clasă există un băiat care are ca țintă zilnică a distracției un alt coleg, pe care îl ridiculizează, îi pune piedică, îi aruncă cu hârtii în cap
2. Într-un cuplu, bărbatul este gelos și îi reproșează permanent partenerei că își dorește să îl înșele, o urmărește, în public este tot timpul lângă ea, îi cere explicații pentru convorbirile telefonice, se uită în telefon
3. Într-o companie, șeful pune presiune pe unul dintre angajați să realizeze un plan nerealist și în mod constant îl verifică și îl devalorizează pentru munca sa.

Cerințe:

1. Este o situație de opresiune potrivită pentru a lucra cu ea în teatru forum atunci când într-o clasă:
 - a) există ”grupulețe” care se șicanează între ele
 - b) un profesor adresează cuvinte jignitoare elevilor și țipă la aceștia
 - c) un elev hărțuiește zilnic alt elev, folosind ”glume”, injurii, devalorizări...
 - d) doi colegi se ceartă pentru că unul a dărâmat ghiozdanul celuilalt
2. În care dintre mediile descrise mai jos se pot regăsi situații de opresiune?

- 
- a) școală
 - b) familie
 - c) universitate
 - d) fabrică
 - e) partide politice
 - f) companii multinaționale
 - g) liceu
 - h) grădiniță
 - i) un birou administrativ
 - j) cuplu
 - k) relație amoroasă între un băiat și o fată

Fișă autocorectivă

1. c
2. a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k

Anexa 8

Fișă de învățare

Personajele dintr-o piesă de teatru forum sunt în număr de cinci

1. **Opresor** – cel care generează situația de opresiune, care folosește puterea în mod abuziv
2. **Opresat** – cel care este afectat de comportamentul și atitudinea opresorului . Acesta poate ajunge ca impactul să fie atât de puternic încât să ia decizii cu consecințe serioase pentru propriul viitor
3. **Aliatul opresorului** – cel care prin ceea ce face și spune susține și încurajează comportamentul opresorului, dar nu este niciodată mai puternic decât opresorul
4. **Aliatul opresatului** – cel care îl susține pe opresat, dar într-o mică măsură, acest sprijin nefiind suficient pentru ca opresatul să poată ieși din situația de opresiune
5. **Personajul neutru** – cel care, deși observă/știe despre situația de opresiune nu intervine pentru a ajuta opresatul, de cele mai multe ori pentru că este ocupat cu propriile probleme, minimalizează situația și impactul, nu dă importanță suferinței opresatului etc.

În construcția unei piese de teatru forum este nevoie ca personajele să fie construite ca incomplete adică situația să aibă posibilitatea de a fi ameliorată sau rezolvată.

Într-o piesă de teatru forum pot exista doar un opresor și un opresat, iar celelalte personaje pot fi mai multe de același fel, păstrând un echilibru: dacă există doi aliați ai opresorului să existe doi aliați ai opresatului

Exemple:

- un aliat de opresor nu va deveni mai puternic ca opresorul pentru că atunci se schimbă rolurile, iar publicul are nevoie să înțeleagă clar cine este sursa situației
- un personaj neutru nu va fi total nepăsător față de situație, chiar dacă nu acționează concret pentru a o schimba
- un opresat nu va fi total neajutorat pentru că atunci oamenii nu vor simți că merită să fie ajutat

Cerințe:

1. Identificați personajele din următoarea poveste:

În clasa de informatică, aproape în fiecare zi se întâmplă ca Ioana să intre ca o furtună în clasă, să vorbească tare și să dea peste caietele Mariei când trece pe lângă banca acesteia. Dar ca să fie mai amuzant, Ioana alege să stea mereu în banca din spatele Mariei și să o șicaneze, să îi ceară temele, să o umilească, să îi ia mâncarea sau să o amenințe că o tunde dacă nu face ce îi cere. Prietena Ioanei, Alexandra se amuză de fiecare dată și o admiră pe aceasta pentru inventivitatea ei de a o hărțui pe Maria. În banca alăturată, stă Mariana, care râde și ea de "glumele" Ioanei și uneori mai "pune paie pe foc" cu propriile injurii.


Maria stă în bancă cu Cristina, care uneori încearcă să îi ia apărarea, dar îi este frică să nu devină și ea ținta comportamentului agresiv al Ioanei, așa că nu poate face prea mult. Maria are o prietenă în clasă, Irina, cu care își mai petrece timpul în pauze, discută de teme sau alte subiecte ce le interesează pe amândouă. Dar nici Irina nu prea are curaj să îi ia apărarea, să îi spună ceva Ioanei sau celorlalte două prietene ale ei, Alexandra și Mariana.

Corina stă în ultima bancă și vede în fiecare zi ce se întâmplă, dar nu este treaba ei. Ea preferă să stea departe de toate aceste colege pentru că își dorește să învețe și să intre la o facultate bună din Danemarca.

- a) Maria
- b) Ioana
- c) Corina
- d) Irina
- e) Alexandra
- f) Cristina
- g) Mariana

2. Care dintre următoarele situații este potrivită pentru transpunerea într-o piesă de teatru forum?

- a) trei colege o agresează verbal pe o altă colegă de fiecare dată când o întâlnesc pe hol
- b) un coleg îl jighește pe altul în sala de clasă de fiecare dată când acesta greșește ceva, alți patru colegi se amuză și îl încurajează, iar colegul jighit stă singur în bancă și nu vorbește cu nimeni cât e la școală



c) un elev din gașca celor populari se amuză mereu pe seama altui coleg care umblă cu rockerii, în timp ce alți colegi de clasă evită să intervină.

3. Care este atitudinea potrivită pentru un aliat al opresorului pentru ca acesta să poată fi aliat și să nu devină opresor?

- a) râde la glumele opresorului pe seama opresatului
- b) plusează la glumele opresorului și îl umilește și mai tare pe opresat
- c) când opresorul se comportă agresiv verbal față de opresat, aliatul își găsește altceva de făcut și evită să se implice

Fișă autocorectivă

1.

- a) Maria - opresată
- b) Ioana - opresor
- c) Corina – neutru
- d) Irina – aliat opresat
- e) Alexandra – aliat opresor
- f) Cristina – aliat opresat
- g) Mariana – aliat opresor

2. c

3. a

Anexa 9

Fișă de evaluare

1. În imaginea de mai jos se regăesc cele cinci personaje din piesa de teatru forum. Notați în dreptul fiecărui număr ce personaj reprezintă.



1 –

2 –


3 –

4 –

5 -

2. Încercuiți care dintre situațiile de mai jos reprezintă situații de opresiune.

- a) cineva pe stradă împinge pe altcineva în mod intenționat
- b) un coleg de clasă îi spune altuia în fiecare zi. "GRASULE!"
- c) doi colegi se ceartă și încep să se bată

- 
- d) un profesor țipă la elevul Georgescu de fiecare dată când acesta se mișcă sau încearcă să spună ceva
 - e) un părinte vine săptămânal la dirigintele copilului său și îi reproșează permanent că nu îi dă copilului notele care trebuie
 - f) într-un autobuz, un bărbat încearcă să pipăie o domnișoară
 - g) un șef îi dă angajatului zilnic sarcini suplimentare, în afara fișei postului și dacă nu reușește să le realizeze, angajatul este certat și învinovățit
 - h) o prietenă se întâlnește cu iubitul celei mai bune prietene pe ascuns, aceasta află și o confruntă. Prietena în culpă neagă tot și renunță la prietenie.
 - i) într-un cuplu, bărbatul îi interzice femeii să se angajeze, deși aceasta își dorește să muncească.

3. Identificați ce rol are fiecare dintre personajele din povestea de mai jos.

Mihai este în clasa a-X-a la Liceul Eliade și îi place să învețe. El vine în fiecare zi de la 30 de km și nu lipsește nemotivat niciodată. Părinții îl susțin cu greu și uneori toți banii lui îi ajung să își cumpere un covrig.


Colegul de clasă, Andrei vine la școală doar când are chef, nu prea îl interesează să învețe, uneori îi ia temele lui Mihai și spune că le-a făcut el, îl strigă pe acesta tocilar, sărăntoc, țăran.... I se pare foarte amuzant!

Pe Mihai îl deranjează și ar vrea ca Andrei să înceteze, dar nu are curaj să îi spună ceva. Uneori nu poate fi atent la ore, preferă să stea singur în pauze și a ajuns să se gândească să se mute la liceul din orașului lui, chiar dacă a muncit mult să ajungă unde este acum. Își dorește să intre la Politehnică și liceul acesta îl ajută să se pregătească temeinic. Dar este atât de sătul de povestea cu Andrei, încât îi vine să se mute.

Diriginta vede de multe ori felul în care Andrei se comportă cu Mihai, dar de cele mai multe ori le spune ”Potoliți-va!” și își vede de treaba ei. Ce o interesează este să își predea materia.

Mihai stă singur în bancă, iar în banca din față stă Maria, cu care mai vorbește din când în când despre câte o lecție. Uneori Maria îi spune lui Andrei să îl lase în pace pe Mihai, dar atunci reacția lui Andrei este agresivă verbal și ea preferă să se întoarcă la banca ei, fără a-i mai spune ceva.

Bineînțeles că Andrei are un coleg de bancă, Lucian care își dorește să fie la fel de cool ca



Andrei și îl încurajează și se amuză de ”glumele” lui. Așa că Andrei se simte important și vrea să primească această atenție în continuare....

- a) Mihai
- b) Andrei
- c) Maria
- d) Lucian
- e) Diriginta

Fișă de autocorectare

1.

1 – aliat opresat

2 – opresat

3 – opresor

4 – aliat opresor

5 – neutru

2. b, d, e, g, i

3.

a) Mihai - opresat

b) Andrei – opresor

c) Maria – aliat opresat

d) Lucian – aliat opresor

e) Diriginta – neutru