



**Mișcare creativă pentru
școală, artă și viață**

Young Theatre on the Move: mișcare creativă pentru școală, artă și viață

Publicat de: Pionirski dom - Center za kulturo mladih

Reprezentat de: Viktorija Potočnik

Fondator: Mestna Občina Ljubljana

Design și layout: Jure Karas

Corectare: Monika Mihelič

Editor: Urša Strehar Benčina

Autorii/Artiști formatori ai proiectului: Irina Furdul, Tijana Kesić Stamenković, Wiktor Malinowski, Katarzyna Michalska, Iulia Theodora Munteanu, Paul Leonard Murray, Ana Romih, Grzegorz Sierzputowski, Anna Sochacka, Dragana Stanisavljević, Urša Strehar Benčina, Ivana Tabori Obradović

Fotografie: arhive Pionirski dom - Center za kulturo mladih, Dečji kulturni centar Belgrad, Opera Comica pentru Copii, CNC danse, Elckie Centrum

Kultury

Ljubljana, ianuarie 2021

Această publicație a fost realizată cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi făcută responsabilă pentru eventuala utilizare a informațiilor pe care le conține.

„Activitatea creativă este un tip de proces de învățare în care profesorul și elevul sunt unul și același.”

Arthur Koestler

Această carte este pentru tine, dragă profesor, dragă elev, indiferent dacă ai deja experiență în domeniul creativ, pedagogic sau ambele. Indiferent dacă ești la început în ceea ce privește utilizarea tehnicilor creative sau ești deja experimentat. Indiferent dacă dorești să ai capacitatea de a structura un întreg program sau doar să introduci ceva scurt și memorabil în lecțiile tale, această broșură este aici pentru a te sprijini.

Suntem un grup de artiști și pedagogi din diferite țări, care s-au întâlnit în proiectul Young Theatre on the Move, susținut de programul Europa Creativă. Ne-am unit forțele, pentru că avem crezul că arta este activitatea umană fundamentală care ne îmbunătățește viața și are, de asemenea, un potențial pedagogic imens. Deoarece toți suntem artiști și pedagogi, am dezvoltat arta predării și învățării creative de-a lungul carierei noastre profesionale și acum am dori să vă împărtășim perspectivele noastre.

Această broșură a fost concepută în așa fel încât diferiți formatori și artiști au scris despre ceea ce este important pentru ei atunci când lucrează cu pedagogia creativă, mișcarea creativă și improvizația. Chiar dacă fiecare formator și/sau artist își are propriul stil de predare și artistic, există o mulțime de aspecte comune care sperăm că vor consolida înțelegerea pedagogiei creative care încurajează autonomia, cooperarea, independența și se concentrează pe proces, în primul rând, și pe produsul final, în al doilea rând.

Această broșură este aici pentru că știm că uneori este greu. Când „predai” cu/prin/despre artă, primul lucru de care trebuie să fii conștient este că arta este un domeniu vast, care nu are un curriculum stabilit sau un singur răspuns corect. Există, desigur, câteva indicații și direcții, dar conținutul exact apare în mod unic, de fiecare dată. Învățarea prin greșeli și abateri poate aduce uneori noi posibilități și soluții. Trebuie să îmbrățișăm această abordare mai întâi noi, ca pedagogi creativi, înainte de a o putea transmite ca metodă de învățare și procesare a informațiilor.

Această broșură prezintă potențialul de a combina creativitatea și pedagogia, nu doar ca proces pedagogic în predarea artei (pedagogie artistică), ci mai mult ca metodă de predare a oricărei teme alese în orice domeniu. Este vorba despre crearea unui mediu de învățare sigur, relaxat, concentrat, de încredere, deschis, susținut și inspirator, în care angajamentul tuturor celor implicați este inevitabil și necesar, în care experiența activă este cheia și în care întregul trup este încorporat și utilizat - pentru a crea experiențe și cunoștințe de lungă durată, memorabile și imprimate în corpurile noastre.

Deoarece acesta este, în primul rând, un apel la exersare și acțiune, primul lucru pe care îl puteți găsi în această carte este o colecție de jocuri și exerciții în care credem cu tărie și care s-au dovedit a fi utile pentru o varietate de obiective. Jocurile sunt preluate în mare parte din domeniul mișcării creative, al teatrului de improvizație și al dansului contemporan. Acestea sunt împărțite în diferite categorii pentru a încuraja dezvoltarea diferitelor abilități și conștientizarea corpului. Ele sunt potrivite pentru toate vârstele și nivelurile de grupuri (cu unele adaptări, dacă este necesar). Jocurile pot fi găsite în diverse surse – pentru asta am inclus bibliografia la sfârșitul cărții, pentru a oferi punctul de plecare al explorării și al inspirației. Rezultatul final și ideal este să ne familiarizăm cu principiile de bază ale jocurilor, astfel încât să ne putem face o idee despre procese, tehnici și obiective, dar și să începem să ne dezvoltăm propriile jocuri și formate, pe care să le putem folosi pentru o varietate de scopuri și situații. Ele pot fi adaptate și create de participanții înșiși, încurajând astfel tinerii să inițieze jocul.

Pentru a susține jocurile, formatorii artiști au împărtășit câteva dintre gândurile și experiențele lor în combinarea artei și educației, adăugând, mai multe modalități de implementare a acestora. Primul capitol este dedicat introducerii pedagogiei creative ca abordare nouă a procesului pedagogic, în care tehnicile și instrumentele creative sunt folosite pentru a încuraja procesul de învățare activ care implică mișcare, creație și greșeli. Al doilea capitol este o prezentare a valorilor necesare ca suport de bază și care ajută la stabilirea un mediu creativ favorabil.

Al treilea capitol se concentrează pe mișcarea creativă, ceea ce înțelegem prin acest termen și de ce l-am ales ca principal instrument din care provine programul nostru pedagogic creativ. De asemenea, prezintă diferite abordări practice necesare atunci când se introduc tehnici creative: De ce ar trebui să fim conștienți? Cum putem profita la maximum de situația noastră de învățare creativă? Ce ar trebui să ne întrebăm? Cum ne putem pregăti în avans? De asemenea, capitolul pune în lumină limitările cu care ne confruntăm cu toții în munca și viața noastră, acestea fiind un combustibil pentru creativitate.

Capitolul al patrulea discută valoarea greșelii în pedagogia creativă și tehnicile de mișcare creativă din ambele abordări – predare și învățare. Leagă pedagogia creativă de "pierderea" controlului și discută despre beneficiile acesteia în viața de zi cu zi. Capitolul se concentrează, de asemenea, pe oferirea și primirea de reacție/feedback în situații pedagogice creative și pe modul de încadrare a reacției ca parte a experienței creative.

Capitolul al cincilea este dedicat procesului de pregătire pentru o reprezentație artistică cu mișcare creativă, în special cu neprofesioniști și copii. Ce se întâmplă cu procesul când scopul său final este o reprezentație? Cum putem păstra echilibrul între procesul relaxat și creativ și calitatea reprezentației? Cum dezvoltăm reprezentația care are rădăcinile în improvizație și mișcare creativă? Capitolul se oprește, de asemenea, asupra momentelor finale ale practicii noastre și asupra oportunităților de evaluare pozitivă.

De-a lungul întregii broșuri vei găsi semnături creative ale unor formatori artiști cu sfaturi, idei, amprente, mărturisiri, motivații, impresii etc. Chiar și după ani de experiență, procesele creative sunt de obicei pline de ambiguitate, îndoială, sușuri și coborâșuri, incertitudini și alte emoții și gânduri adesea paralizante. Prin urmare, am dori să împărtășim (în mod creativ, desigur) propriul nostru mod de a gestiona aceste probleme și să oferim puțină inspirație și încurajare pentru oricine are nevoie. Sperăm că acest lucru îți va oferi sprijin și te va încuraja să găsești ceea ce funcționează pentru tine, să scoată în evidență cât mai multă creativitate și distracție pentru tine și pentru grupul/grupurile cu care lucrezi.

Inspiră, expiră, întinde-te și mișcă-te puțin, ține-ți mintea și inima deschise și cel mai important – distrează-te!

Urša Strehar Benčina, editor



CUPRINS

Partea A: PRACTICA

INTRODUCERE ÎN PROGRAM.....	10
1. BAZELE MIȘCĂRII.....	16
2. CONȘTIENTIZAREA SENZORIALĂ.....	36
3. EMOȚIA ȘI MIȘCAREA.....	55
4. IMAGINAȚIE, POVESTE ȘI MIȘCARE.....	63

Partea B: DE CE ȘI CUM?

1. ÎNVĂȚAREA CU/PRIN ARTE ȘI PEDAGOGIE CREATIVĂ.....	84
1.1. Ce este pedagogia creativă (pe scurt).....	84
1.2. Problema.....	85
1.3. Soluția.....	88
1.4. Totuși, de ce?	89
1.5. O călătorie către un pedagog creativ – cine?.....	91
2. VALORI.....	95
3. MIȘCAREA CREATIVĂ - A TE MIȘCA ÎNSEAMNĂ A FI.....	100
3.1. Ce este mișcarea creativă și de ce este importantă?	101
3.2. Programul de mișcare creativă.....	102
3.3. Cum o facem?.....	104
3.4. Teatru de improvizație și dans contemporan/mișcare creativă - inspirația și sursa noastră.....	107
3.5. De ce este nevoie de mai multă mișcare creativă și joc mai ales în educație?.....	108
3.6. Pregătirea și organizarea predării (limite și provocări) - Cum să începem procesul creativ?.....	111

3.7. Ce vrem să realizăm?	117
4. LIMITĂRI, EROARE, CONTROL ȘI REACȚIE.....	122
4.1. Limitări în munca noastră – fântâna ideilor.....	123
4.2. Greșeli, eșecuri și reacție în artă și pedagogie.....	124
4.3. Provocare: temerile și controlul.....	125
4.4. Reacție.....	129
5. PROCES VS. REPREZENTAȚIE.....	132
5.1. Cum începem procesul de dezvoltare și pregătire a reprezentației?.....	133
5.2. Sfârșitul cursului – de ce este întotdeauna importantă încheierea?.....	140
BIBLIOGRAFIE.....	142



INTRODUCERE ÎN PROGRAM

Programul este împărțit în patru subiecte/categorii diferite, care sunt, ca majoritatea categoriilor, puțin artificiale și deloc exacte. Acestea sunt în mare parte aici pentru a ne ajuta să ne structurăm munca și activitățile, în timp ce ele se suprapun aproape tot timpul - dacă există exerciții sau jocuri despre emoție și mișcare, acestea pot fi adesea introduse în elementele de bază ale mișcării, dacă sunt făcute la un nivel elementar al exercițiului sau conștientizării senzoriale, deoarece aproape tot ceea ce facem este într-un fel conectat cu percepția noastră senzorială. Se mai poate spune că partea de bază a mișcării se concentrează pe corp, conștientizarea senzorială se concentrează pe relația dintre corp și mediul său, capitolul emoții și mișcare încurajează conștientizarea răspunsului emoțional la mediu și imaginație, iar capitolul „Poveste și mișcare” reprezintă povestea posibilă sau ideile imaginate care reies din relația dintre mediu și corp.

Cu toate acestea, aici sunt jocuri/exerciții/procese care s-au dovedit a fi extrem de aplicabile și utile pentru formarea unui individ, bazat pe experiență, adică deschis, relaxat, concentrat, imaginativ, cooperant, expresiv, inspirat, jucăuș, egal, curios, activ și în general gata să experimenteze viața și arta din plin. Exercițiile se bazează în mare parte pe mișcarea în sine, dar te încurajăm să găsești mai multe exerciții și jocuri care provin din domeniul teatrului de improvizație în rezultatele proiectului Young Theatre: Actul II și Actul III – Manuale pentru profesioniști și pedagogi.

CUM SE FOLOSESC JOCURILE?

Fie că vei folosi un singur joc pentru a schimba energia grupului, pentru a face o pauză de la activitățile statice, pentru a conecta participanții etc. sau ai de gând să faci un întreg set de jocuri/atelier pe o anumită temă, alege scopul primordial (să ne relaxăm, să ne concentrăm, să vedem unde suntem și cum ne simțim astăzi, să ne conectăm unul cu celălalt, să ne mișcăm, etc.) și oferă răspuns, încurajare, comentarii și instrucțiuni în conformitate cu scopul selectat.

Fă ca jocul să fie al tău, adaptează-l nevoilor și situației tale, folosește ceea ce ai nevoie și lasă deoparte ceea ce nu îți servește.

Un exemplu de adaptare atunci când grupul este mare: Dacă jocul este destinat pentru 10 persoane și ai mai mult de 20 de participanți, poți face

două grupuri - uneori pot lucra în același timp și alteori un grup poate juca jocul, celălalt îl observă și mai târziu schimbă. Observarea focalizată este foarte utilă pentru instruirea publicului și învățare în general; putem alege misiuni speciale pentru observatori, deoarece tinerii au nevoie uneori de mai multe instrumente pentru a menține concentrarea ridicată.

Revino la aceleași jocuri și folosește-le mai des pentru a vedea ce se întâmplă - joacă-l pentru un timp mai scurt sau mai lung, fă-o exact după reguli sau adaptează-l dacă se găsesc alte variații, joacă-l în scopuri diferite, joacă-te cu jocul. Copiii și tinerii sunt grozavi în a adăuga propriile întorsături la jocuri - ascultă și urmărește grupul și oferă sprijin atunci când este necesar (uneori poți lăsa situația să dezvăluie despre ce este jocul pentru tine și grupul tău)

Încearcă și joacă. Chiar dacă nu ești sigur că înțelegi corect jocul sau nu ești sigur că îl jucați în modul „potrivit”, încercați-l și aflați ce are acest joc în el pentru voi. Dacă aveți nevoie de mai multe reguli, adăugați-le. Dacă aveți nevoie de mai puține reguli, eliminați-le. Implementați-l în felul vostru.

Dacă este posibil, participă la ateliere de dans, teatru, improvizație sau mișcare creativă, experimentează ca participant și jucător - sau cel puțin joacă jocul împreună cu grupul. Nimic nu îți poate oferi o înțelegere mai bună a unui joc decât propria experiență.

Distrați-vă. Dar serios. Chiar și în cazul jocurilor grele, care sunt frustrante, chiar dacă obiectivul nu este îndeplinit, încercați să păstrezi o atitudine pozitivă și concentrată – ca mentor/lider/pedagog – tonul pe care îl menții, se va reflecta (în) întregul grup. Este mai bine să recunoaștem când ceva nu a mers așa cum a fost planificat și să reîncercăm, decât să ne simțim anxioși și tensionați pentru că ceva nu merge cum am fi vrut.

UNDE SĂ LE FOLOSEȘTI?

Aceste jocuri/exerciții/procese sunt potrivite pentru a fi jucate oriunde - în clasă, afară, pe scenă, pe hol, oriunde. De obicei, jocurile necesită un spațiu gol și de cele mai multe ori nu necesită nicio recuzită sau mobilier special, cu excepția unor scaune.

CÂND SĂ LE FOLOSEȘTI?

Jocurile pot fi folosite înainte sau după alte activități, ca pauză, pentru încheiere, pentru introducere sau formarea grupului/formarea echipei, pentru concentrare și focus, pentru conștientizarea corpului, un singur joc poate fi folosit separat sau cu întregul set de jocuri, orice este necesar sau dorit. O mulțime de jocuri „trezesc” participanții sau îi fac mai energici, unele îi fac mai concentrați, altele mai calmi, așa că este bine să te gândești la asta atunci când le selectezi pentru scopurile tale individuale.

Majoritatea jocurilor sunt „forme”, deci CUM facem ceva. Dar de multe ori ne putem adăuga propriul CE - astfel încât să putem selecta subiecte care pot fi inserate și conectate cu jocurile.

S-ar putea să cunoști unele dintre jocuri cu alte nume sau să știi versiunea similară a jocului - aceste jocuri sunt foarte asemănătoare cu poveștile populare, de exemplu - unii le iau ca atare, alții le adaptează și astfel se nasc noile versiuni.

STRUCTURA EXERCIȚIILOR ȘI A JOCURILOR:



Vârsta:

majoritatea jocurilor sunt potrivite începând de la 5 ani și până când corpul se poate mișca cel puțin într-o oarecare măsură :)



Timpul necesar:

cel mai scurt timp estimat necesar pentru efectuarea exercițiului, acesta putând fi întotdeauna prelungit sau scurtat, în funcție de necesitate.



Numărul de participanți:

ceea ce funcționează cel mai bine; unele jocuri pot fi adaptate pentru grupuri mai mici/mai mari, dar, cu toate acestea, este important ca jucătorii să aibă suficient spațiu pentru a se mișca, mai ales acolo unde trebuie să se deplaseze în spațiu. Jucați jocuri în mai multe grupuri; în timp ce un grup joacă, ceilalți observă și apoi se schimbă.



Poziția în spațiu/materialele necesare:

care este poziția jucătorilor în spațiu, obiectele de care avem nevoie pentru joc.



Obiectivele/scopul jocului:

sunt aici pentru inspirație, deoarece multe jocuri au de fapt mai multe obiective - de fiecare dată când jocul este jucat, trebuie să decidem ce ne propunem și să oferim comentarii și linii directoare în consecință.



Idei, note:

Spațiu gol pentru orice asocieri, note despre modul în care ai adaptat jocul/exercițiul/procesul la propriile nevoi, orice alte informații și inspirație posibile care te-ar putea ajuta cu implementarea ulterioară a materialului în munca ta.



Niveluri:

Categoriile se suprapun și au de-a face în mare parte cu încrederea și mediul sigur – exercițiile pentru cei experimentați nu înseamnă neapărat dansatori/actori cu experiență, ci un grup experimentat, în cadrul căruia este o bună conexiune/coeziune, încredere în mentor și unul în celălalt. Uneori este vorba despre încrederea și experiența mentorului chiar mai mult decât cea a grupului. Dar încearcă tot ceea ce stârnește imaginația și se simte potrivit pentru moment.

Nivel de dificultate:

- Exerciții de bază
- Exerciții de expansiune, intermediare
- Pentru cei experimentați, exerciții complexe



Sfat:

Joc: activități care au reguli destul de exacte, toți participanții, inclusiv mentorul/pedagogul, pot participa în mod egal și au o structură de bază, o poziție și un scop clar.

Exercițiu: activități care sunt de obicei exerciții specifice pentru o anumită deprindere, dar oferă ceva mai multă varietate în structura și poziția activității.

Proces: activități care au nevoie de obicei de un mentor/lider care să ghideze – participanții trec printr-un proces corporal (de obicei imaginativ), în care trebuie să răspundă la cuvintele liderului în felul lor. Ei pot avea mai mult de un scop, iar mentorul/liderul ar trebui să își adapteze instrucțiunile și să găsească variații care pot servi obiectivului selectat în mod optim. Jocurile și exercițiile pot fi folosite și practicate și ca parte a proceselor ghidate.



Sfaturi/Aveți încredere în noi: în impresiile noastre despre joc, idei, comentarii

SĂ ÎNCEPEM CU ACȚIUNEA!

Este foarte greu să scrii despre ceva ce trebuie experimentat, simțit, întruchipat.

Dar am încercat :)

Unele exerciții și jocuri sunt scrise din punctul de vedere al participantului („noi” pășim în cerc), iar unele din punctul de vedere al mentorului (grupul intră în cerc) - există mai mulți autori și perspective ale jocurilor, deci ideea nu a fost de a unifica totul complet, ci de a oferi o varietate de abordări.








În general, atunci când dăm instrucțiuni pentru jocuri, ne propunem să fim concisi și să nu fie nevoie să ne facem întotdeauna griji dacă fiecare grup nu „înțelege” complet sau nu înțelege în totalitate instrucțiunile înainte de a începe jocul - uneori este foarte greu să se folosească cuvintele potrivite, astfel încât toată lumea din grup să-și poată imagina, dar după ce o fac, de obicei, majoritatea oamenilor o vor înțelege - dacă nu de la început, s-ar putea să ajungă să prindă mai târziu, în timpul jocului.

Deci, nu îți face griji, încearcă, începe cu „execuții de încercare” ale jocului, astfel încât toată lumea să înțeleagă regulile și apoi „jucați-l pe bune”, faceți greșeli și încercați din nou, dar tu (și grupul) veți ști când ceva funcționează și „ai înțeles” - chiar dacă este în felul vostru. Este vorba despre joacă și JUCAT SERIOS - a fi absorbiți în activitate împreună și a ne distra. La urma urmei, distracția nu este o evadare din realitate, este o poartă către una.

1. BAZELE MIȘCĂRII


Acest capitol a fost creat pentru a încuraja mișcarea în general și pentru a crește gradul de conștientizare asupra corpului, mișcarea fiind punctul de plecare al muncii noastre practice - legat de postură, respirație, ritm, calitate și forma mișcării. Atitudinea activităților ar trebui să fie relaxată și încurajatoare, iar noțiunea cea mai importantă ar trebui să fie că nu există modalități corecte sau greșite de a face majoritatea exercițiilor, cea mai bună cale fiind modul TĂU/AL NOSTRU. La început, asigurarea unui spațiu sigur este deosebit de importantă, de aceea multe jocuri de start sunt de grup, așa că suntem cu toții în mod egal expuși, dar și protejați de grup. Spațiul sigur înseamnă, de asemenea, că este aproape imposibil să faci o greșeală, deoarece „greșelile” sunt de fapt încurajate, dorite și distractive. Jocurile sunt concepute și pentru încălzire, deși recomandăm călduros puțină încălzire fizică înainte de toate, doar pentru a avea corpul cât mai pregătit și dispus să muncească.

1. SILABELE – MIȘCARE

 Oricare	 Funcționează cel mai bine în grupuri de 5-10 persoane, dar fără limitări
 Spațiu gol, oriunde, stând în cerc, cu suficient spațiu între participanți pentru a se mișca liber	 5+ minute
 a sparge gheața, a învăța nume	
 Joc	 De bază








Toată lumea dintr-un cerc se prezintă cu un nume și o mișcare pe care o alege, care este apoi repetată de întreg grupul.

În runda următoare, numele sunt împărțite în silabe și fiecare silabă este urmată de o singură mișcare, repetată de întreg grupul.

 Exercițiul este bun pentru a cunoaște participanții și pentru a crea o atmosferă de grup. Puteți folosi numai prenumele sau întregul nume. Pentru a face jocul mai provocator, numai mișcările pot fi repetate ulterior pentru a vedea dacă grupul își amintește toate „numele în mișcare”.




2. SYLABY – OD KLASKANIA DO IMPROWIZACJI

 Oricare	 Funcționează cel mai bine în grupuri de 5-10 persoane, dar fără limitări
 Spațiu gol, oriunde, stând în cerc, cu suficient spațiu între participanți pentru a se mișca liber	 5+ minute
 a sparge gheața, a simți ritmul, a învăța nume, a reacționa, a simți corpul	
 Joc	 De bază/Intermediar








Toți cei din cerc își spun numele complet (prenumele, al doilea prenume, dacă îl au, și numele de familie) cu voce tare și bat din palme la fiecare silabă. În runda următoare, toată lumea își mișcă doar brațele în acest ritm. Runda următoare, toată lumea își mișcă doar picioarele pe același model de ritm. În runda finală, jucătorii își mișcă întregul corp în acest ritm.

La sfârșit, se deplasează prin spațiu după modelul de ritm. Jocul poate fi jucat astfel încât fiecare să lucreze cu propriul nume tot timpul sau putem include repetarea altora - unul începe, toți îl observăm și încercăm să îi repetăm și mișcarea.

 Aceasta este deja o bază pentru improvizația în mișcare - cum să te miști în spațiu fără nicio poveste sau coregrafie. Poate fi folosită pentru încălzirea corpului (și a minții, deoarece trebuie să exersăm să reducem la tăcere criticul nostru interior și ce ar putea crede alții despre noi dacă ne mișcăm într-un mod „ciudat”) sau ca o modalitate de a crea scurte coregrafii. De asemenea, copiii pot învăța reciproc coregrafia numelui lor preferat (doar mâinile, doar picioarele, întregul corp, în spațiu etc.)




3. SALUT

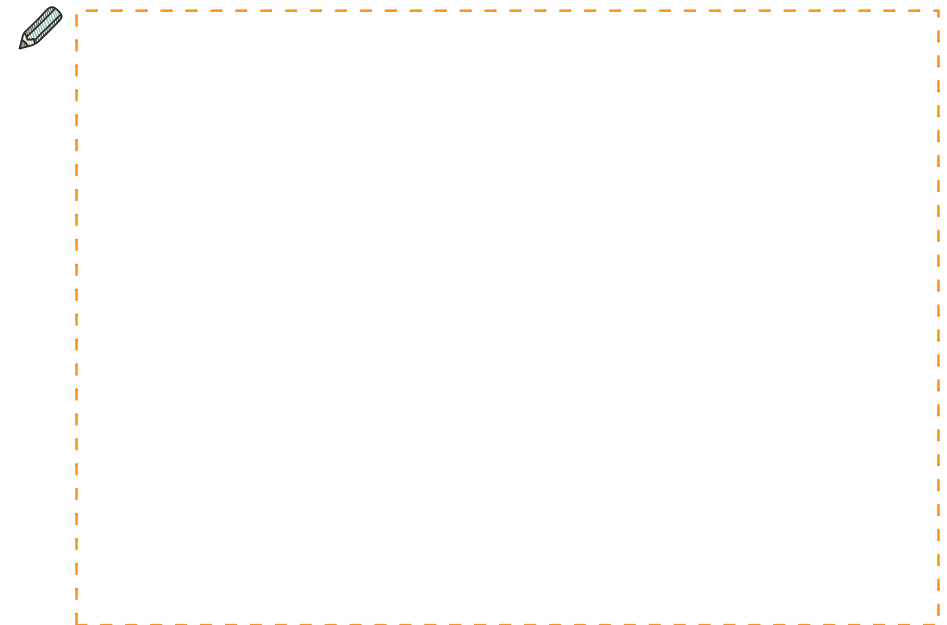
 Oricare	 Funcționează cel mai bine în grupuri de 5-10 persoane
 Spațiu gol, stând la coadă sau unul câte unul în fața publicului	 5-10 minute
 pentru a sparge gheața, a conștientiza și a folosi corpul, pentru a începe să gândească și să învețe despre comunicarea non-verbală	
 Exercițiu	 De bază

Fiecare dintre cei implicați ar trebui să spună salut în felul său, folosindu-și doar corpul. Își pot imagina că intră într-o cameră cu oameni, care vorbesc o limbă pe care nu o înțeleg și trebuie să-i salute fără cuvinte. Își pot folosi mâinile, expresia feței și tot corpul. Restul participanților ar trebui să copieze formula de salut. La finalul exercițiilor, cei implicați își pot alege salutul preferat mimându-l/ repetându-l în același timp.








Sunetul sau limbajul inventat (spre exemplu, păsărească - gibberish) poate fi folosit pentru a însoți mișcarea.

 Exercițiul poate fi jucat și astfel încât jucătorii să felicite pe cineva, să încurajeze pe cineva, să își ceară scuze, etc. În acest fel putem începe să explorăm comunicarea emoțională non-verbală – cum se simte și cum arată corpul în diferite situații emoționale?

Acesta este, de asemenea, un exercițiu frumos pentru a exersa venirea și coborârea de pe „scenă” (spațiul de spectacol selectat) și acceptarea aplauzelor după aceea (și să nu se iasă de pe scenă prea devreme).



4. ȘOARECELE ȘI PISICA


 Oricare	 Minim 8 persoane
 Spațiu gol, oriunde, stând în grupuri de câte 2 sau 3 în tot spațiul	 5-10 minute
 să încălzim corpul, să învățăm cum să preluăm controlul și responsabilitatea pentru noi înșine chiar și în situații stresante/tensionate. să ne distrăm și să ne jucăm serios	
 Joc	 De bază

Fiecare grup de doi/trei găsește un spațiu și stă umăr în umăr într-o linie cu fața în aceeași direcție. Ar trebui să se țină de mâini..








O pereche în plus sunt pisica și șoarecele. Jocul începe cu pisica care urmărește șoarecele. Șoarecele poate scăpa legând brațele cu oricare dintre membrii externi ai grupurilor de doi/trei.

Când șoarecele se atașează cu succes la un capăt al unei linii de trei, persoana de la celălalt capăt al liniei devine șoarece și trebuie să înceapă să alerge pentru a fi urmărită de aceeași pisică. (dacă este jucat în duo, șoarecele se unește cu o persoană din duo și cealaltă începe să alerge)

Dacă pisica reușește să prindă șoarecele, acesta devine imediat pisica și invers.

 Acesta este un joc de urmărire moderat, așa că poate genera un oarecare haos, dar este totuși un haos controlat. Încurajăm multe schimbări între urmărit și urmăritor.

5. JOCUL SCAUNULUI

 Oricare	 Funcționează cel mai bine cu grupuri de aproximativ 10 participanți
 Scaune care sunt împrăștiate prin cameră. Numărul de scaune corespunde numărului de jucători	 10 minute sau mai mult
 a coopera, a încălzi corpul, a exersa a fi sub presiune, pentru a menține ordinea și calmul în haos	
 Joc	 De bază

Prima regulă - Toată lumea stă pe scaun, cu excepția unei singure persoane - plimbărețul. Plimbărețul stă undeva departe de un scaun liber și obiectivul său este să stea pe un scaun liber. Toți ceilalți participanți încearcă să împiedice ca acest lucru să se întâmple schimbând frecvent pozițiile/scaunele și împiedicând plimbărețul să stea jos. Altă regulă este că plimbărețul trebuie să meargă într-un ritm constant (care poate deveni treptat mai rapid, dar nu imediat) și toți ceilalți pot accelera sau chiar alerga atunci când își schimbă locul.



Acest joc este foarte distractiv și majoritatea tinerilor se bucură de el foarte mult - este antrenant și, când este jucat în ritmul potrivit, este foarte interesant și creează o bună concentrare în grup. Unii dintre plimbăreți ar putea merge super-rapid, iar alții lent - totul funcționează, dar este plăcut să subliniem că plimbărețul stabilește ritmul jocului - dacă mergi prea încet sau prea repede, s-ar putea să nu fie la fel de interesant ca și cum tempoul este doar undeva între. Plimbărețul se poate juca și cu felul de a merge.

Regulile suplimentare care pot fi adăugate ulterior sunt:








1. Dacă te ridici, trebuie să schimbi scaunul. (de multe ori oamenii „tresar” și se ridică doar pentru a vedea că deja alții aleargă spre un scaun,

așa că se așază - în această versiune, toți cei care se ridică de pe scaun, trebuie să găsească unul nou) - obiectiv: luați o decizie și **PORNIȚI!**

2. Șeful - există un singur responsabil, care spune cine ar trebui să meargă și unde să stea (acesta este unul dintre jucătorii care stau pe scaun și poate, desigur, să joace jocul el însuși și să schimbe scaunele pentru a ajuta grupul) - obiectiv: conducerea cu succes a grupului, astfel încât plimbărețul să nu poată ajunge pe scaunele goale. Această versiune a jocului există pentru a înțelege că este mult mai greu dacă cineva trebuie să aibă tot controlul și că putem fi mult mai eficienți atunci când controlul și responsabilitatea sunt împărțite între mai mulți oameni, care comunică între ei.

Uneori apare o oarecare frustrare, jucătorii ar putea chiar să înceapă să se învinovățească unii pe alții - explică-le că este vorba despre lucrul în echipă, că suntem cu toții împreună, încercând să ne reparăm greșelile unul altuia și să avem grijă de grup.

6. TRIUNGHIURI (TURMA/DIAMANTUL)

 Oricare	 Grupuri de trei
 Spațiu gol	 5-10 minute
 a-ți mișca corpul, a observa, a fi concentrat, a copia, a conduce, a urma, pentru a dezvolta conștientizarea spațială	
 Joc/Exercițiu	 De bază

Jocul se joacă în grupe de câte 3, care stau în formă de triunghi și toți sunt îndreptați în aceeași direcție. Persoana care se află în fața triunghiului creează mișcări pe care ceilalți le urmează, obiectivul fiind acela de a le executa cât mai precis. Putem începe cu mersul în diferite moduri și ulterior mișcarea poate deveni și mai variată (sărituri, alergare, chiar târâre etc.). Atunci când liderul nu mai vrea să conducă, se poate întoarce într-o parte (de exemplu, la dreapta) iar ceilalți doi jucători îi urmează. Astfel rolul de conducere este preluat de cel care este acum în față.

Jocul poate fi jucat și în grupuri de patru (în formă de diamant) sau orice alt număr mai mare de jucători - atunci grupul este ca o turmă și trebuie să stea aproape unul de celălalt, astfel încât să rămână un grup conectat în orice moment.










Este important ca liderul să aibă în vedere că mișcarea trebuie văzută și repetată de ceilalți din grupul său (de exemplu, nu se introduc mișcări în care capul se lasă în jos, participanții pierzând astfel contactul cu liderul, ținând cont de tempo, etc.). Uneori este foarte greu pentru grupuri să mențină forma triunghiului/diamantului/grupului, așa că reamintiți-le să mențină aceeași distanță între jucători și să păstreze forma.

Grupurile pot începe cu diferite tipuri de mers, apoi pot explora diferite niveluri, caractere, tempo și pot adăuga, de asemenea, sunet.

Observați dacă grupurile au un anumit tipar de timp atunci când schimbă mișcarea - încercați să vă jucați și cu asta - o mișcare poate fi făcută pentru o perioadă de timp, alta pentru un timp foarte scurt înainte de a trece la alta etc. - surprindeți oamenii cu schimbări și distrați-vă.



7. RĂZÂND CA ...

 Oricare	 Oricare
 Spațiu gol, stând în picioare în cerc cu suficient spațiu între jucători, pentru a se putea mișca liber	 5-10 minute
 a sparge gheața, a fi conștient de respirație, a sincroniza respirația cu mișcarea corpului	
 Exercițiu	 De bază








Mentorul poate începe prin a propune un anumit tip de râs (haha, hehe, hihi, hoho, huhu) - se poate baza pe un ritm sau pe un animal/ personaj/ desen animat/obiect etc. Mentorul râde și toată lumea repetă pe rând (sau împreună, depinde de preferința și alegerea noastră). După ce toți participanții au repetat primul hohot, următorul jucător inițiază un nou tip de râs pe care toți îl repetă și așa mai departe, până când toți jucătorii au propus câte un tip de râs.



Este bine să vorbim despre respirație înainte de exerciții, pentru ca jucătorii să se concentreze puțin pe ea pe tot parcursul jocului. Este, de asemenea, un bun punct de plecare pentru a construi un personaj - cum râd? Îl putem adapta și ca joc de ghicit: încurajăm participanții să se gândească la un personaj și, când le vine rândul, să râdă așa cum ar face acest personaj. Toată lumea repetă și încearcă să ghicească cine ar putea fi acest personaj.



8. REPAUS

 Oricare	 Oricare
 Spațiu gol, stând în semicerc sau în linie	 5-10 minute
 a observa, a exersa concentrarea, a reacționa rapid, a repeta și reda mișcarea în detaliu, a asculta muzică, a simți ritmul	
 Exercițiu	 Intermediar








Când toată lumea este gata, pornește muzica. Așteptăm câteva secunde, ca să învățăm ritmul și apoi primul în rând începe o mișcare și îngheață. Al doilea trebuie să o reproducă, și așa mai departe, până când ultima persoană din semicerc a făcut mișcarea și a trimis-o înapoi (când se merge înapoi, ultima persoană din semicerc devine inițiatorul mișcării, așadar o poate schimba, prin urmare, o altă mișcare poate merge înapoi).



În acest joc ritmul este important, așa că scopul este ca jucătorii să înghețe și să înceapă mișcarea în ritmul muzicii. Primii/ultimii participanți se pot schimba, astfel încât toată lumea să aibă șansa de a propune o poziție/ mișcare. Pozele/mișcările pot deveni în cele din urmă mai complexe, iar ritmul poate deveni și mai rapid.



9. MIȘCARE ÎNCOACE ȘI ÎNCOLO/ MIȘCARE CA... / TRECÂND PESTE...

 Oricare	 Oricare
 Spațiu gol	 5-10 minute
 să se miște liber, să se încălzească, să conecteze imaginația cu mișcarea	
 Proces	 De bază

Toți participanții se deplasează liber prin spațiu.

1) Diferite tipuri de mișcare sunt efectuate prin instrucțiuni date de mentor - de exemplu rostogolire, târâre, mers, sărituri, alergare prin diferite niveluri în spațiu.

2) O persoană (de obicei mentorul) este liderul. Acesta conduce procesul dând instrucțiuni verbale precum: „Un vânt puternic suflă în față, îngreunându-ți mișcarea.... Ne deplasăm prin apă... Mergem prin nori... Ne mișcăm printr-o mulțime îngrozitoare, abia ne târâm etc...” Pentru participanții mai tineri, aceste instrucțiuni pot fi legate, de exemplu, de basme sau de lumea animalelor: „Ne mișcăm ca niște uriași, ca piticii, ca prințesele, ca melcii, ca o stâncă care se rostogolește, ca o frunză în vânt, ca un val, ca un leu etc. Putem adăuga și adjective/emoții (leu trist, uriaș elegant, prințesă sălbatică, dragon minuscul etc.) sau folosi diferite suprafețe. Acest exercițiu poate, de asemenea, ghida participanții printr-o narațiune mai simplă care inspiră mișcare de la început până la sfârșit, în timp ce cealaltă jumătate a grupului urmărește și apoi schimbă.










Puteți adăuga sunete, dar este puțin mai dificil să dați instrucțiuni, atunci când întregul grup face sunetul unei balene.

Varietatea și autoexprimarea individuală pot fi încurajate, deși jucătorii se pot inspira cu siguranță unul pe altul cu mișcarea lor (deci nu copiați, dar lăsați-i să vă influențeze).



10. OGLINZI

 Oricare	 Oricare
 Spațiu gol, în picioare, două linii față în față sau perechi în spațiu	 5 minute
 a observa, a fi conștient de corp, a conduce, a urmări, a copia, a dezvolta conștiința senzorială	
 Exercițiu	 De bază

Exercițiul se face în perechi. Cuplurile stau față în față.

1) Unui jucător din fiecare pereche i se atribuie un rol principal. Un lider face mișcări într-un ritm care îi permite partenerului să le imite la fel de fidel ca într-o oglindă. După un timp, rolurile sunt inversate.

După această etapă, liderul începe să-și miște picioarele prin spațiu fără a pierde din vedere partenerul care îl urmărește. Ei nu pierd contactul în niciun moment. Mișcarea evoluează prin spațiu, astfel încât această piesă acționează, atunci când este privită din liniile laterale, ca o coreografie într-un duet. Secvențele se repetă de mai multe ori.

După aceea, rolurile se schimbă.








2) În faza următoare, cuplul se urmărește, fără să se pună de acord asupra rolurilor - cine conduce și cine urmărește. Ar trebui ca ambii să inițieze și să se adapteze, să conducă și să urmeze.



Cu copiii mai mici, uneori, este greu să reușești ca aceștia să se miște suficient de încet, astfel încât partenerii lor să poată repeta mișcarea în același timp - ceea ce a funcționat pentru unele dintre grupurile noastre a fost să li se dea o misiune în care mentorul nu poate ști cine este liderul și cine oglindește mișcarea - mentorul se poate întoarce, merge în altă parte a camerei sau afară pentru un moment și fiecare pereche își alege un lider. Când mentorul vine să observe, participanții încearcă să fie cât mai preciși posibil, astfel încât mentorul are o provocare de a observa cine conduce și cine urmează - în acest fel concentrarea este de obicei mult mai mare. De asemenea, puteți selecta un lider și toți ceilalți repetă după el și apoi schimbăm. Se poate adăuga muzică pentru atmosferă.



11. POZIȚIA ȘI NUMĂRUL/NUMĂRUL DE TELEFON

 Oricare	 cel puțin 3
 Spațiu gol	 5-10 minute
 a mișca corpul, a observa, a fi concentrat, a copia, a conduce, a urmări, a dezvolta conștiința spațială	
 Exercițiu	 Intermediar/Experimentat

Jocul începe prin selectarea unui anumit număr de ipostaze - de exemplu 5, dar puteți alege și mai puține sau mai multe. Pentru fiecare număr, jucătorii fac o poză și o rețin, pentru a o putea repeta. Mentorul menține un anumit ritm, astfel încât mișcările să fie repetate și memorate. După aceea, numerele pot fi amestecate și pot fi realizate coregrafii simple din aceste ipostaze.

1. Poate exista o dezvoltare ulterioară a jocului. În a doua etapă, fiecăruia i se dă sarcina de a realiza o scurtă secvență în care își vor conecta cele 5 ipostaze/mișcări cu mișcare/coregrafie. Când termină, jumătate din grup poate observa cealaltă jumătate și invers.

În a treia fază, putem încerca să „derulăm” mișcarea - faceți coregrafia în sens invers.

În următoarea fază, jucătorii își schimbă nivelurile - ceea ce era inițial ridicat în spațiu este acum jos.

2. Variația jocului poate fi, de asemenea, un joc „Coregrafie de numere”.








Introducem tasta de mișcare, de exemplu: 0 - Cap, 1 - Umăr, 2 - Cot, 3 - Braț, 4 - Trunchi, 5 - Șolduri, 6 - Genunchi, 7 - Picioare, 8 - Nivel scăzut, 9 - Nivel ridicat (sau bineînțeles că putem inventa noi). Puteți folosi propriul număr de telefon (sau oricare altul) și puteți crea o coregrafie scurtă pe care jucătorii o interpretează.



Este un joc care dezvoltă memoria mișcării și încurajează jucătorii să se concentreze asupra mișcării și să învețe să aibă încredere în corpul lor.



12. MIȘCAREA RAPIDĂ / LENTĂ

 Oricare	 Oricare
 Spațiu gol	 5-10 minute
 să miște corpul, să exploreze diferitele tipuri de mișcare, să conștientizeze corpul, să joace cu energia corpului	
 Exercițiu	 De bază/Intermediar

Jucătorii selectează trei mișcări diferite. Acestea trebuie să fie mișcări clare, folosind o parte a corpului și făcând mișcări de la început până la sfârșit. Participantul stă în picioare, într-o poziție relaxată, cu picioarele ușor desfăcute și mâinile pe lângă corp, iar din acea atitudine alegem și executăm mișcările - un mentor ne poate ajuta oricând cu sugestii. Când definim mișcările, le repetăm brusc (rapid) și blând (lent).








Pentru grupurile mai în vârstă putem face cinci mișcări rapide și cinci mișcări lente cu părți diferite ale corpului. Se poate juca și în perechi, în acest mod jucătorii își vor arăta alternativ mișcările (ca discurs gestual).

Pentru grupurile mai avansate, poate fi implicat un sunet abstract pe care îl vor rosti împreună cu mișcarea și vor recunoaște/utiliza/explora emoția care conduce mișcarea. Puteți duce jocul mai departe și puteți crea personaje - ce fel de animale, oameni se mișcă într-un mod rapid/lent?



Pentru a le explica copiilor (în special celor mai mici) ce fel de mișcări ne dorim, le putem cere să-și imagineze: cum opresc un fulg alb delicat și minunat, cum prind o muscă în zbor, cum îndepărtează o șuviță de păr de pe față etc.

**13. NIVELURI**

 Oricare	 Oricare
 Spațiu gol	 5-10 minute
 conștientizarea diferitelor niveluri în spațiu și în corp, mișcarea corpului, munca în spațiu	
 Proces	 De bază

Începem de la podea, explorând prin mișcare diferitele părți ale corpului și niveluri de spațiu.

Observăm senzația mișcării corpului pe podea, în dimensiunea orizontală, apoi verticală, analizăm spațiul din spatele, din jurul și din interiorul corpului. Începeți cu părți separate ale corpului și utilizați încet întregul corp. De la sol continuăm în sus și terminăm cu mișcarea întregului corp în spațiu - cu conștientizarea nivelurilor diferitelor părți ale corpului.

Din acel moment, poate fi jucat exercițiul de nivel, în care jucătorilor li se oferă un număr desemnat de numărări pentru a trece la nivelul mediu și a termina într-o formă de nivel înalt. Apoi inversează procesul, trecând de la nivelul înalt înapoi la podea. Acest exercițiu poate fi adaptat prin încurajarea jucătorilor:








- să se miște în tempouri diferite
- să inițieze mișcarea cu diferite părți ale corpului
- să se miște cu calități diferite (sacadat, fluid, puternic, ușor, legat, liber)
- să se miște ca și cum ar fi în locuri diferite (pe Lună, sub apă, în interiorul unui vulcan etc.)
- să urmeze o „regulă” de mișcare, cum ar fi să țină 3 membre pe podea în orice moment, să nu lase niciodată fundul să atingă solul, să nu își folosească brațele etc.



Cu acest tip de exerciții, instrucțiunile mentorului pot schimba jocul.

Amintește-le jucătorilor despre toate părțile diferite ale corpului, reamintește-le în continuare despre niveluri - ce este în sus și ce este în jos în diferitele mișcări ale corpului și folosește câteva povești sau imaginație pentru grupurile mai tinere - obstacolele invizibile pot fi utile sau instrucțiuni/limitări cum ar fi: întinderea mâinii spre stele, mersul prin junglă, târâtul sub pat etc.

14. **SCRIEREA NUMELOR ÎN SPAȚIU**

 Oricare	 Oricare, asigurați-vă că participanții au spațiu pentru a se mișca, așa că jucați-l în două grupuri dacă este necesar
 Spațiu gol	 10+ minute
 a trezi corpul, a fi jucăuș, a încălzi, a începe să miști corpul intuitiv	
 Proces	 De bază


Începem cu o plimbare în grup, prin spațiu - recunoaștem cum suntem și cum ne simțim și ne examinăm atent senzațiile fizice și mentale. Toată lumea ocupă un loc în spațiu și își fixează picioarele în pământ. În timp ce stăm în picioare, ne concentrăm asupra corpului și minții noastre.

Grupul începe prin a-și scrie numele, cu o mână pe pânza invizibilă.








Începem încet, statici, imaginându-ne că picioarele noastre sunt rădăcini, care sunt adânc îngropate în podea.

În timp ce ne scriem numele, încurajăm jucătorii să se gândească la litere mici, litere mari, dinamică (lent/rapid), niveluri (vertical și orizontal). După aceea, putem începe să ne jucăm cu diferite părți ale corpului care pot scrie numele în spațiu.

Scrierea numelui cu nasul, cotul, capul, pelvisul, genunchiul, etc. După ce scriem numele în spațiu cu diferite părți ale corpului în locul ales inițial, putem să începem să ne mișcăm încet prin spațiu, încurajând totuși jucătorii să se gândească la diferite instrumente cu care să se joace (mare-mic, lent-rapid, în sus sau în jos, o parte sau întregul corp etc.)

 La sfârșitul jocului, se poate adăuga muzică și putem crea improvizații scurte doar folosind numele noastre. Este un joc care poate fi jucat cu orice grup și este un fel de „șmecherie”, deoarece oamenii se mișcă și „danseză”, fără a avea senzația că trebuie să „facă” ceva - doar își scriu numele.

15. **FORME DIFERITE**

 Oricare	 Oricare, asigurați-vă că au spațiu pentru a se mișca, așa că jucați-l în două grupuri dacă este necesar
 Spațiu gol	 5-10 minute
 a trezi corpul, a fi jucăuș, a se încălzi, a începe mișcarea corpului în mod firesc și organic, experimentarea diferitelor calități ale mișcării	
 Proces	 De bază/Intermediar



Începem încet, statici, imaginându-ne că picioarele noastre sunt rădăcini, care sunt împământate în podea.










Începem prin a desena cercuri mici cu capul, stând nemișcați. Trecem prin toate părțile corpului în timp ce desenăm mici cercuri în spațiu. Când terminăm, putem începe să ne gândim la deplasarea prin spațiu, desenând constant cercuri în spațiu cu diferite părți ale corpului. Ne putem juca cu diferite dimensiuni ale cercurilor, cu dinamica (lent și rapid) și cu diferite niveluri (spațiu vertical și orizontal).

Același lucru este variabil și pentru pătrat și orice alte forme pe care le folosim și, de asemenea, putem încuraja jucătorii să-și alcătuiască propria formă (poate fi o formă imaginară sau reală pe care o cunoaștem: formă de dragoste, culoare, vânt, triunghi etc.).

La sfârșitul jocului, se poate adăuga muzică și putem crea improvizații scurte doar prin folosirea formelor. Este bine să încurajăm jucătorii să folosească spațiul din jurul lor și să se miște cu această formă.

16. O PARTE A CORPULUI CONDUCE

 Oricare	 Oricare
 Spațiu gol	 5-10 minute
 sa încălzească corpul, să se concentreze, să se miște creativ	
 Exercițiu	 De bază



1. Începem încet, statici, imaginându-ne că picioarele noastre sunt rădăcini, care sunt împământate în podea. Ne îndreptăm atenția asupra unei părți a corpului, de exemplu capul. Ne mișcăm pe loc explorând mișcările cu capul, găsim diferite forme, calități, niveluri. După o scurtă explorare începem să ne mișcăm în spațiu - cum conduce capul mișcarea? Cum reacționează celelalte părți ale corpului când încercăm să ne ghidăm mișcarea cu capul? Selectăm diferite părți ale corpului și trecem prin același proces.

2. O altă versiune a jocului este aceea în care jucătorii lucrează în perechi. Primul îl atinge pe celălalt pe o parte a corpului și al doilea trebuie să inițieze o mișcare cu acea parte a corpului (poate fi scurtă). Apoi repetăm acest lucru de câteva ori. După un timp, atingerile devin mai dese, iar jucătorul care se mișcă încearcă să răspundă la fiecare mișcare deplasându-se din partea corpului atinsă. Chiar dacă acum există mai multe impulsuri, jucătorul trebuie să rămână conștient de întregul corp.



De asemenea, putem alege părți ale corpului care sunt conectate cu organele noastre interioare, această metodă ajutându-ne să ne gândim la modul în care corpul nostru este construit, unde sunt localizate aceste organe pe care nu le vedem dar le simțim și cum ne-ar mișca/cum ar conduce o mișcare. Când o parte a corpului ne mișcă, este important să subliniem faptul că toate părțile corpului sunt conectate și să încurajăm jucătorii să fie conștienți nu doar de partea corpului care conduce mișcarea, ci și de întregul corp - cum afectează mișcarea unei părți a corpului alte părți?

Aceasta este, de asemenea, o abordare fizică în vederea dezvoltării personajelor – ce fel de personaj ar putea fi ghidat de cap sau de pelvis? Toți pot merge ca și cum capul lor îi ghidează și putem alege pe oricare dintre jucători și începem să le punem întrebări – unde mergi? Ce te face fericit? Care este favoritul tău...? Jucătorul încă merge ca și cum capul l-ar ghida și ar răspunde în personaj – jucându-se cu vocea și găsind povestea personajului prin răspunsurile la întrebări








2. CONȘTIENTIZAREA SENZORIALĂ

Jocurile și exercițiile adunate în acest capitol sunt concentrate asupra simțurilor și senzațiilor - cum percepem lumea din jurul nostru? Suntem conștienți de ceea ce vedem/auzim/gustăm/mirosim/atingem/simțim? Ce efect au impulsurile din mediu asupra corpului nostru? Vedem tot timpul, dar observăm cu adevărat? Ascultăm, dar ce auzim? Știm măcar să ascultăm „profund”? Ne concentrăm câtuși de puțin pe miros? Se poate îmbunătăți simțirea? Noi credem că se poate, deoarece este un antrenament de conștientizare. Cu aceste tipuri de exerciții, este util să puneți întrebări participanților determinându-i să „prindă” experiența lor interioară. Lucrând la conștientizarea senzorială, putem face corpurile și oamenii mai deschiși, relaxați și, pe termen lung, mai rezistenți la orice situație, oricât de incomodă. Un prim pas în preluarea controlului asupra propriei noastre bunăstări în direcția cunoașterii de sine este procesul de conștientizare asupra modului în care ne simțim atât în exteriorul cât și în interiorul nostru, atât fizic cât și mental.

Notă: În acest tip de exerciții, sensibilitatea mentorului/pedagogului este extrem de importantă – trebuie să încercăm să fim empatici și să vedem, auzim, simțim, mirosim și gustăm și pentru noi înșine. Adesea, tensiunea din corpurile oamenilor sau tremurul din vocile lor ne indică ce se întâmplă în interiorul lor și doar ulterior putem decide în ce direcție vrem să mergem - vrem să-i scoatem din zona de confort sau încercăm să îi păstrăm într-o zonă de siguranță? Vă recomandăm să o faceți prin estimarea și evaluarea situației și având încredere în ceea ce simțiți și credeți că este potrivit în momentul și situația specifică. Credem într-o manieră de îndrumare a mentorului care nu împiedică experiențele, ci încearcă să le extindă prin reacție, conversație și verbalizare pentru a oferi tuturor participanților sentimentul că orice simț este legitim, merită observat și este ceva pe care se poate construi. Este foarte important pentru aceste exerciții ca în grup să se fi creat, cel puțin într-o oarecare măsură, un mediu sigur și de încredere.




17. URMEAZĂ SUNETUL

 Oricare	 2+
 Spațiu gol, perechi	 5-10 minute
 a avea încredere, a asculta, a urma, a se lăsa ghidat de sunet	
 Exercițiu	 De bază/Intermediar








Un jucător din pereche are ochii închiși și celălalt jucător din pereche îl conduce prin cameră, doar scoțând un sunet. Persoana care emite sunete se mișcă (cu ochii deschiși), iar partenerul „orb” se mișcă și o urmărește în direcția sunetului - care poate fi numele rostit al partenerului de joc sau orice alt sunet asupra căruia suntem de acord în prealabil (sunete de animale, un cuvânt sau un sunet specific etc.)

Puteți juca cu niveluri (când vocea scade, ne schimbăm poziția corpului sau dacă persoana care conduce scoate un sunet în timp ce se află pe pământ - acest fapt îi dă partenerului nevăzător un indiciu că ar trebui să urmeze vocea în jos) și indicații pentru a face jocul mai stimulat. Mai multe perechi pot juca simultan - acest lucru face jocul mai greu și mai provocator, dar uneori și mai interesant.

Jocul poate fi jucat și astfel încât toți cei din perechi care au ochii închiși să stea în mijlocul camerei, iar toți ceilalți lângă pereții camerei (sau puțin mai departe, în jurul lor, dacă se joacă afară) și apoi să înceapă să-și cheme coechipierul înapoi la ei.

 Este foarte greu pentru mulți oameni să-și țină ochii închiși, așa că putem alege să legăm jucătorii la ochi. Există mai multe variante ale acestui joc, așa că nu ezitați să explorați ce funcționează cel mai bine pentru grupul dvs. Este bine uneori să vă amintiți că grupul se mișcă încet, așa că dacă apar denivelări sau bariere, acestea nu vor duce la accidentări. De asemenea, acesta este un exercițiu bun pentru vorbirea cu voce tare.

18. PICTURA SONORĂ

 Oricare	 Oricare
 Spațiu gol, unul întins pe podea, alții în jurul său	 5-10 minute
 să se concentreze pe sunet, să asculte, să se gândească și să înțeleagă atmosfera	
 Joc	 De bază

O persoană părăsește camera. Restul grupului se pune de acord asupra locului/situației/atmosferei pe care o vor reprezenta vocal. Persoana revine și (de preferință) se așază sau se întinde pe pământ și închide ochii. Ceilalți încep să creioneze atmosfera/să „picteze” cu sunete, încercând să facă sunetul așa cum este/ar fi în locul selectat. După un timp, jucătorul cu ochii închiși încearcă să ghicească locul/situația. Apoi un alt jucător părăsește camera/spațiul și este aleasă o nouă situație, etc.

Exercițiul este relaxant și îi face pe participanți să se gândească la sunetele diferitelor situații. Putem alege orice, de la loc (de exemplu spital), situație (de exemplu nuntă), până la atmosferă (pădurea de basm în noapte) sau orice altceva care poate fi reprezentat cu sunet.

Este un exercițiu care le arată participanților că liniștea este și ea importantă (dacă alegeți o bibliotecă sau un alt spațiu de obicei mai liniștit, de multe ori jucătorii îl înfățișează prea tare, pentru că toți vor să-și facă auzite vocile - putem folosi această oportunitate de a discuta că uneori decizia creativă se referă la a fi tăcut și nemișcat - și acest lucru poate avea un efect și mai puternic și de mai mare amploare decât a fi prezent vocal). Observați cum cei care scot sunete își folosesc adesea întregul corp (deși cel care ghicește are ochii închiși) pentru a se ajuta cu sunete convingătoare - încurajăm foarte mult asta, dar, ca întotdeauna, vă invităm să decideți care sunt/ar putea fi obiectivele voastre în joc.



19. **OBSERVARE FĂRĂ OCHI**

Oricare	Oricare
Spațiu gol	5+ minute
să-ți imaginezi, să te miști liber, să fii curajos și atent în același timp, să te miști încet, să fii conștient și de celelalte simțuri, nu doar de vedere	
Proces	Experimentat

Grupul merge încet în spațiu cu ochii închiși. Înainte și înapoi. Scopul aici este să se conecteze în cadrul grupului - pot jucătorii să „simtă” unde sunt ceilalți în spațiu? Cum reacționăm la atingerea/ciocnirea accidentală etc.?

Încurajează jucătorii să conștientizeze luarea deciziilor, când și cum să se miște, când să se oprească, când să atingă ceva și să conecteze aceste lucruri în observarea întregului spațiu cu corpul.

Putem continua procesul punând oamenii să se miște liber, cu ochii închiși, având grijă de ei astfel încât să nu se lovească de nimic. Acest exercițiu poate deveni un moment creativ de spectacol de mișcare și improvizație prin dans cu ochii închiși, la care putem adăuga și muzică.

Este foarte greu pentru mulți oameni să-și țină ochii închiși, așa că le putem acoperi ochii cu o eșarfă. Acest exercițiu poate să nu pară extraordinar de interesant, dar este o experiență foarte utilă atât pentru participanți cât și pentru mentor, deoarece le oferă tuturor o concentrare deosebită a atenției și duce la intensificarea concentrării.

20. **CONDUCERE OARBĂ**

Oricare	2+
Spațiu gol, perechi	5+ minute
a avea încredere, a conduce, a urmări, a explora simțurile, a simți diferite părți ale corpului	
Exercițiu	Totul, depinde de versiunea aleasă a exercițiului



Exercițiul se efectuează în perechi. O persoană închide ochii, cealaltă conduce.

1. În primul rând, sugerăm ca mișcarea să fie foarte simplă - doar mers. Liderul poate conduce ținându-și de mână partenerul, îmbrățișând umărul colegului, atingând doar cu un deget, stând în picioare și atingându-se umăr în umăr, etc. Jucătorul care se lasă condus se mișcă doar așa cum îi indică partenerul său. Într-o primă variantă a jocului, participantul condus se mișcă doar atât cât se mișcă și conducătorul său.

Liderul trebuie să fie foarte atent la alte persoane din jur pentru a se asigura că partenerul său nu se lovește de cineva sau de ceva.

Liderul poate introduce „obstacole” – ceva pe care să calce, ceva pe sub care să se târască etc. De asemenea, ne putem juca cu atingerea suprafețelor din jurul nostru și explorarea încet a mediului cu ochii închiși.

2. În următoarea variantă, mai complexă, liderul nu face altceva decât să dea impulsuri, iar jucătorul care se lasă condus dezvoltă mișcarea în funcție de intensitatea pe care o resimte în urma impulsului.

Putem începe această variantă a jocului pe podea. Primul jucător din pereche se întinde pe podea cu ochii închiși, iar al doilea jucător, cu o atingere ușoară, punctează cu mâinile diferite părți ale corpului (un picior, cotul, gâtul, talpa): Manipularea corpului. Cel cu ochii închiși se mișcă din acea parte a corpului.

Începem să atingem diferite părți ale corpului schimbând dinamica (ritmul poate fi intensificat spre exemplu), la sfârșit, jucătorul care conduce jocul se îndepărtează de colegul cu ochii închiși.

Persoana cu ochii închiși continuă să se miște, simțind mâinile invizibile atingând și mișcând corpul. La sfârșit, jucătorul cu ochii închiși dansează prin spațiu. Partenerul său are grijă să fie în siguranță în spațiu, deoarece colegul său este încă în postura de nevăzător. Acesta este un exercițiu extraordinar pe care îl putem folosi pentru a căpăta încredere în alte persoane, a renunța la control și a urma indicațiile unui coechipier.








Liderul fiecărei perechi îl observă pe colegul dansator, pentru ca ulterior, la finalul exercițiului, fiecare jucător să verbalizeze senzațiile resimțite: ce a văzut, simțit, auzit, mirosit.

Este foarte greu pentru mulți oameni să-și țină ochii închiși, așa că îi putem lega la ochi. Acesta este un exercițiu de încredere, iar stările prin care trec

jucătorii pot ajunge și într-un registru al nesiguranței - pornind de la neîncredere în partener până la teamă sau chiar anxietate. Prin urmare, discuțiile din final sunt extrem de importante, deoarece fiecare participant își poate exprima senzațiile și sentimentele trăite în timpul activității: cum s-a simțit, cum rezonază cu sentimentul de a investi încredere în partener și nu în ultimul rând despre cooperarea în echipă - pereche în cazul acesta. Acest joc este similar și are legătură cu jocurile „O parte a corpului conduce” și „Urmărește sunetul”.



21. OCUPĂ SPAȚIUL

 Oricare	 Oricare
 Spațiu gol	 5+ minute
 a încălzi corpul, a observa, a ocupa spațiul cu corpurile noastre	
 Exercițiu	 De bază

Începem prin a ne plimba prin spațiu. Jucătorii trebuie să aibă capul îndreptat în față, umerii relaxați, să-și simtă picioarele bine fixate pe pământ și corpul deschis. Când ne plimbăm, încercăm să nu mergem în cercuri, ci să schimbăm direcțiile, să ne surprindem (ca mentor este bine să le reamintim să schimbe direcția, dacă este cazul). Principala regulă a jocului este că, în timp ce se plimbă, fiecare trebuie să fie conștient de poziția sa în

spațiu, deoarece scopul este de a obține un „spațiu echilibrat” - jucătorii trebuie să stea egal depărtați în spațiul în care se desfășoară activitatea. (Metafora comună este aceea că tot spațiul este navă și nu vrem toți oamenii de aceeași parte, deoarece se poate scufunda.)










Când mentorul aplaudă, toată lumea trebuie să stea nemișcată și să observe poziția celorlalți în cameră? Există spații goale de umplut? Dacă grupul crede că există, poate rezolva asta răspândindu-se din nou în mod egal în spațiu. Exercițiul continuă - jucătorii merg din nou, sunt îndrumați de către mentor, iar la bătaia din palme iar se opresc cu toții. Se alternează mersul și opririle de câteva ori pentru ca jucătorii să înțeleagă cum să umple spațiul.

Următorul pas este să-i încurajăm pe jucători să ocupe cât mai mult spațiu cu corpul lor atunci când se opresc (de exemplu, brațele și picioarele se deschid larg pentru a obține un efect maxim în ocuparea suprafeței din jur sau strategii similare).

Acest tip de exercițiu face parte dintr-o categorie mai amplă de jocuri dedicate descoperirii dimensiunii spațiale. Aceste jocuri încurajează de obicei conștientizarea spațială, conexiunea cu grupul și antrenează orientarea în spațiu. Putem juca cu tempourile mersului (mersul obișnuit poate fi situat la numărul 5, apoi puteți folosi numere de la 1 la 10 pentru a încuraja jucătorii să schimbe ritmul mersului). Ne putem juca și cu suprafețe (mergem pe nisip fierbinte, gheață subțire, roci ascuțite etc.), sau combinăm aceste specificații cu exerciții precum „unde sunt oamenii/lucrurile în spațiu”, în care jucătorii se plimbă, iar pe bătăile de palme ale mentorului închid ochii și mentorul întrebă unde se află un anumit obiect/o anumită persoană, iar jucătorii trebuie să arate în direcția în care cred că este persoana/obiectul selectat. Putem combina acest exercițiu cu jocul opririi - încercăm să ne oprim împreună ca un grup, sau când unul se oprește, toți se opresc etc.

A deveni conștient de modul în care spațiul este ocupat de propriul corp este un exercițiu important pentru a exersa senzațiile de a fi și a te simți mare, deoarece majoritatea dintre noi avem tendința de a ne închide foarte mult și de a petrece mult timp cu postura încovoată - este bine să ne întindem corpurile și să simțim întregul corp.

22. BULGĂRI DE LUT

	 Oricare	 4+
	 Spațiu gol, perechi	 10 minute
	să se gândească la corp, să exploreze forme, să încurajeze atingerea, să coopereze, să accepte, să aibă grijă unul de celălalt	
	Exercițiu	 Intermediar

Exercițiul se joacă în perechi - un jucător este sculptorul/liderul, iar celălalt este lutul. Cel de-al doilea jucător începe într-o poziție neutră ca un „bulgăre de lut”. Sculptorul începe să îi miște câte o parte a corpului pe rând, creând din corp forme noi. După un timp, liderul își poate pune lutul într-o anumită statuie și avem o „expoziție de artă”. Ne plimbăm în jurul operei de artă pentru a o privi din diferite părți, poate chiar îi dăm un nume. Jucătorii din grupul extins pot avea posibilitatea de a schimba sculpturile celorlalți participanți, iar „lutul” trebuie să răspundă la toate modificările aduse.

Mai târziu promptitudinea și atingerea „sculptorului” pot deveni o inițiere a mișcării. Dansatorul „din lut” va urma inițierea sculptorului și se va mișca urmând impulsul partenerului. Odată cu atingerea, „lutul”, primește noi impulsuri în ce parte a corpului să se miște și în ce direcție.

Acest exercițiu poate fi adaptat prin:








1. încurajarea jucătorilor să-și transforme lutul în diferite tipuri de forme (în echilibru sau în dezechilibru, simetrice sau asimetrice, late, înguste, mari, mici, forme specifice, caracter, emoție etc.)
2. transformarea exercițiului într-un joc; mai degrabă decât să lucreze în parteneri, mai mulți dansatori încep ca „lut”, în timp ce alții sunt „sculptori”, și orice sculptor poate interacționa cu orice bulgăre de lut, un semnal desemnat ar putea fi folosit pentru a schimba rolurile.

Putem adăuga și muzică, în acest mod exercițiul capătă o textură diferită și, de asemenea, este plăcut să te joci cu TOT corpul, spre exemplu cum sunt poziționate degetele, ce fel de mimică are sculptura, cum sunt umerii, coafura, etc.

Pentru cei cărora nu le place să fie atinși de ceilalți, acesta nu este un joc foarte plăcut, dar poate fi o practică bună pentru acceptarea atingerii ocazionale, deoarece este blândă și atingerea durează doar puțin timp.



23. ACȚIUNI MULTIPLE - MULTITASK

 Oricare	 Grupe de 4-5
 Spațiu gol	 5-10 minute
 să se concentreze pe a efectua mai multe acțiuni simultan, să facă față unui anumit nivel de frustrare și stres	
 Joc	 Intermediar

Aici vă prezentăm două jocuri cu sarcini multiple:

1. Un jucător primește o sarcină (de exemplu, spălarea vaselor). Ei joacă o scenă scurtă, în care această activitate trebuie prezentată cât mai detaliat și cât mai concentrat posibil. Al doilea jucător primește o distragere a atenției (de exemplu, o muscă îi zboară în jurul capului). Acum, al doilea jucător joacă o scenă de spălare a vaselor, dar cu o muscă enervantă adăugată.

Al treilea jucător primește un alt element (de exemplu, există un câine în acțiune) și trebuie să realizeze o scenă cu toate cele trei elemente, al patrulea, altul (de exemplu, vorbește la telefon) și al cincilea jucător, care este








ultimul, trebuie să joace scena, unde ei spală vasele, gestionează musca care zboară în jur, câinele care se află în jur, trebuie să vorbească la telefon și toate acestea, de exemplu, pe o barcă în mișcare (al cincilea element de multitask).

2. Un jucător va fi multifuncțional. Al doilea jucător stă în fața primului - el va face mișcarea pe care multifuncționalul trebuie să o oglindească în orice moment. Al treilea jucător stă în stânga multifuncționalului - pune întrebări personale multifuncționalului (de exemplu, câți frați ai, care este sportul tău preferat, unde vrei să locuiești etc.). Al patrulea jucător stă în dreapta - el solicită calcule matematice simple (putem seta o limită, până la 20 sau până la 100 cu copiii mai mici, de exemplu 2×5 , $3 + 9$, $16 - 9$, $36 : 4$ etc.). Toate acestea se întâmplă în același timp. După un timp, schimbați - acum al doilea jucător este multifuncțional, iar ceilalți își schimbă locul etc.

Cu prima variație, cea mai mare încurajare ar trebui să fie aceea de a ne închipui cu adevărat ceea ce facem și vedem în imaginația noastră - uneori este suficient dacă ne uităm doar la „o muscă” (care este doar în imaginația noastră), sau chiar doar ne gândim la ea, dar pentru că există o intenție și publicul „vede” ceva. Este la fel și cu sarcina inițială - cum spălăm vasele pentru a fi cât mai fideli acțiunii reale? (de exemplu, adăugarea de mai mult săpun, frecarea mai tare a unor părți mai murdare, potrivirea apei care este prea fierbinte etc.)

Cu a doua variantă, încurajarea ar trebui să fie aceea că cei trei jucători care provoacă multifuncționalul urmăresc să găsească viteza întrebărilor/mișcării lor suficient de provocatoare, dar nu neapărat prea rapidă, să blocheze desfășurarea exercițiului. Primul lucru care se oprește de obicei este mișcarea, deoarece suntem obișnuiți să fim prezenți mai degrabă mental decât fizic, așa că putem adăuga regula ca cel care face mișcări să poată scoate un sunet, dacă multifuncționalul se blochează din cauza acțiunilor (verbale și non-verbale) pe care le are de făcut simultan.

24. GREU VS UȘOR

 Oricare	 Oricare
 Spațiu gol	 15+ minute
 conștientizarea corpului, spațiului, timpului și a tuturor celor cu care împărtășim spațiul, să ne concentrăm, să observăm	
 Proces	 Experimentat

Acesta poate fi un proces mai lung, așa că putem lucra doar unele părți, sau toate, depinde de obiectivele noastre și de planul pentru activitate.

1. Jucătorii s-au întins pe jos cu ochii închiși. Scanarea întregului corp, a părților corpului - cum ne simțim când ne culcăm? Ascultăm și acordăm atenție respirației noastre.

Ne concentrăm asupra greutateii fiecărei părți a corpului. Spre exemplu, brațul drept - îl ridicăm încet de la pământ și ne jucăm cu el în aer - cântărind mental cât de greu sau ușor este (la fel procedăm și cu alte părți ale corpului: capul, buricul, piciorul)

După ce am simțit și am conștientizat cu grijă și atenție fiecare parte a corpului și greutatea acesteia, luăm această greutate și începem să folosim podeaua pentru a ne ajuta să ne ridicăm în picioare. Îndepărtându-ne de pământ, folosind greutatea diferitelor părți ale corpului, în timp ce stăm în picioare, încercăm să transformăm încet ceea ce resimțim ca greu în ușor, gândindu-ne că fiecare parte a corpului devine din ce în ce mai ușoară.

2. Putem deschide ochii în timp ce stăm în picioare, fiind conștienți de spațiu și de celelalte corpuri din cameră. Ne ascultăm unul pe altul, în timp ce ne plimbăm cu ușurință prin tot spațiul. Când cineva din grup se oprește, ne oprim cu toții. Când cineva pleacă, toți începem să mergem din nou. Ne jucăm cu cele două concepte - greu sau ușor în ceea ce privește greutatea în corp, în timp ce mergem prin spațiu.

3. Jucătorii merg, se opresc și se uită în ochii cuiva, atât timp cât au nevoie, doresc sau simt. Apoi, exercițiul se reia, iar participanții încep să meargă din nou prin spațiu, întâlnesc o altă persoană, iar activitatea se repetă până când simțim că este suficient și putem încheia. Tot timpul ținem cont de greutatea sau lejeritatea corpului care ne mișcă prin spațiu.

4. Următorul pas este ca atunci când ne oprim și ne uităm la cineva din grup, să scriem numele nostru în spațiul din fața lui, jucându-ne cu scrierea numelui, atât al nostru cât și al ceilalți.

Repetăm jocul și cu alte persoane din încăperea, de la mers și privire până la scrierea numelor, folosind diferite părți ale corpului. Toate acestea ajută la creșterea conștientizării spațiului, a celuilalt, a timpului, a corpului. Spațiul poate fi și „o persoană”, lângă care ne oprim și ne uităm, față de care avem o reacție.








În timp ce suntem conștienți de toate lucrurile, adăugăm o simplă atingere a unui alt jucător.

Ce face atingerea și ce se schimbă în corp, unde începe și se termină mișcarea în timp ce interacționăm unul cu celălalt?

Ideea este de a urmări impulsul atingerii prin deplasarea în spațiu, fiind conștienți de cum se simte, de schimbările în mișcare și conștientizarea corpului, spațiului și timpului pe care le împărțim cu ceilalți.

Acesta este un joc de conștientizare, aproape o meditație în mișcare, în care procesul este mai lung, are mai multe părți și poți chiar să adaugi propriile instrucțiuni și îndrumări suplimentare dacă grupul le-ar putea folosi. Puteți adăuga muzică, astfel încât jucătorii să se cufunde și mai mult în joc. Mentorul le poate aminti adesea jucătorilor să încerce să se miște cu ușurință, să fie și să se simtă ușori, moi și să se joace cu greutatea corpului.

25. JOCURI CU MINGEA

 Oricare	 6+
 Spațiu gol, perechi, cerc, minge	 5+ minute
 să conecteze grupul, să dezvolte mișcarea creativă, să urmărească și să reacționeze la impulsuri, să observe	
 Jocuri/Exerciții	 Intermediar/Experimentat

Putem folosi recuzită pentru unele jocuri și putem face multe cu o simplă minge. Folosim elemente de recuzită mai ales pentru că dorim ca participanții să fie concentrați pe altceva decât pe ei înșiși și asupra modului în care ar putea „arata” în timp ce fac unele mișcări. A scăpa de „rușinea” de a face mișcări neobișnuite este o parte importantă a muncii pedagogilor creativi, așa că, dacă recuzita ajută, nu ezitați să o folosiți din când în când.

1. Jocul se desfășoară în grup. Participanții pot sta într-un cerc sau oriunde în spațiu.

Jocul începe prin aruncarea mingiei. Simpla acțiune de aruncare (mișcarea obișnuită) a mingiei devine mișcare. Cel care prinde mingea, ghidat de impulsul pe care îl dă mișcarea mingiei, dezvoltă o mișcare mai scurtă și apoi pasează mingea următorului. De la mișcările statice pe loc, mișcarea care este creată evoluează încet prin spațiu și la diferite niveluri. Jocul poate fi dezvoltat în continuare astfel încât toți participanții să repete mișcarea efectuată de persoana cu mingea.

2. Jocul se desfășoară în perechi. Cuplul stă spate în spate, cu o minge între ei. Cuplul se mișcă spontan, având grijă să nu scape mingea, dar explorând diferite mișcări, niveluri, posibilități.










Într-o etapă ulterioară, mingea este scăpată, iar perechile din cuplu se bazează unul pe celălalt. În cuplu se dezvoltă o mișcare, care este ghidată similar celei din jocul cu greutatea corporală între două persoane din cuplu.

3. Mingea virală: Jocul se joacă în grup - doi dintre jucători încearcă să-i prindă pe toți ceilalți. Unul dintre cei doi „prinzători” are mingea, regula fiind că cel care ține mingea nu trebuie să-și miște picioarele. Partenerul său în urmărire și toți ceilalți, însă, se pot mișca liber. Deci, trebuie să existe multă cooperare între cei doi „prinzători”. Ideea jocului este că oricine are mingea trebuie să o paseze altor prinzători, iar scopul lor comun este să atingă pe cineva cu mingea - apoi devin și ei prinzători. Mingea este aruncată doar în următoarea situație: atunci când unul din prinzători i-o transmite unui alt prinzător, care vrea să vâneze alți jucători. Când vrem să prindem efectiv pe cineva, trebuie să ținem mingea în mână și să-l atingem cu mingea (nu aruncăm mingea pentru a prinde pe cineva deoarece mingea nu trebuie să părăsească mâna prinzătorului când capturează un alt jucător). Dacă manevra reușește, cel care a fost prins devine unul dintre prinzători, prin urmare grupul de prinzători se mărește, iar aceștia pot să își paseze mingea între ei și să-i încurce pe cei care încearcă să-l evite pe prinzător. Este bine să joci acest joc într-un spațiu limitat, deoarece este foarte greu să cooperezi cu succes și să prinzi toți jucătorii, ceea ce duce la sfârșitul jocului.

Jocul cu mingea sau cu alte elemente de recuzită distrage atenția de la corp și o concentrează asupra recuzitei și aduce noutate în jocuri. Puteți juca, de asemenea, simpla trecere a mingii, încercând să preveniți căderea ei, sărbătorind însă dacă o face - sărbătorind eșecul.



26. CUTII ȘI GLOBURI

 Oricare	 Oricare
 Spațiu gol	 5+ minute
 să se gândească la spațiu, să înțeleagă concepte legate de spațiu (față, spate, niveluri, anvergura aripilor etc.) pentru a explora, pentru a găsi noi moduri de mișcare	
 A  B  C Proces	 Intermediar/Experimentat

Pune-i fiecărui jucător să-și imagineze că se află într-o cutie care este la fel de înaltă și lată ca trupurile lor. (de la podea până la degetul întins deasupra capului, cât de largi sunt cu brațele întinse și cât de adânc pot ajunge din față în spate). Pe fiecare parte a cutiei (sus, jos, față, spate, fiecare parte) este un buton. Pe măsură ce elevii improvizează cu mișcarea în cutie, scopul lor de mișcare este să apese butoanele cu diferite părți ale corpului.










Acest exercițiu poate fi adaptat prin:

- încurajând jucătorii să folosească o serie de părți ale corpului pentru a apăsa butonul, nu doar mâinile și picioarele
- făcând cutia imaginară mult mai mare sau mai mică
- punând jucătorii să mute cutia prin spațiu în timp ce călătoresc pe podea sau în jurul camerei
- adăugarea mai multor butoane – în colțul cutiei sau mai multe butoane pe fiecare plan
- făcându-le dansatorilor să-și imagineze că sunt într-o bulă, piramidă sau altă formă tridimensională
- având doi sau mai mulți dansatori în comun

O mulțime de exerciții de mișcare sunt de fapt linii directe pentru mentor cum să conducă grupul să obțină cât mai multe mișcări diferite, așa că adăugați propriile „reguli” dacă vă vin în minte, scopul principal este ca jucătorii să exploreze întinderea și ondularea corpului, se joacă cu spațiul, găsesc noi modele de mișcare și încep să se miște cu intenție.



27. LIMITELE ORAȘULUI

 Oricare	 3-5 în fiecare grupă, alții pot observa
 Spațiu gol, cu marcaje pe podea	 10+ minute
 să împartă spațiul, să se gândească la spațiu și la alții care folosesc spațiul, să fie atenți la ceilalți	
 A  B  C Exercițiu	 Intermediar

Mentorul desenează/mapează 4 cutii pe podeaua spațiului selectat, iar grupul de jucători începe să se miște mai întâi prin cea mai mare. Va fi mult loc de explorat pentru ei. După puțin timp, jucătorii vor continua să se miște, dar în următoarea formă mai mică. Acum, mișcarea lor trebuie să devină puțin mai mică. Exercițiul continuă până când copiii se mișcă în cea mai mică dintre cutiile stabilite. Acum, după ce s-a mutat în patru spații care se micșorează, mișcarea a devenit minimă. Cum pot continua să se miște și să exploreze tot spațiul limitat, totuși să fie atenți unul la celălalt pentru a evita coliziunile - dar nu evitând neapărat atingerea?

Variante: putem adăuga regula că, de exemplu, în acest pătrat, totul miroase a trandafiri/suflă vântul puternic/în jurul nostru sunt albine, așa că începem să încorporăm și mai multe simțuri și poate chiar emoție și poveste.

Acest exercițiu este bun pentru grupurile care au făcut deja cel puțin câteva jocuri de grup, astfel încât să înțeleagă conceptul de a fi atent față de ceilalți cel puțin într-un sens de bază. De asemenea, este bine să vorbești cu grupul în prealabil, că unele atingeri sunt inevitabile și că scopul este să faci compromisuri - poate că drumul dorit se încrucișează cu un alt jucător, încercă să găsești calea în care ambii să cadă de acord, să interacționeze - fără cuvinte, doar cu mișcarea, desigur. Este bine să începeți lent, dar pe măsură ce grupul devine mai experimentat și mai sensibil, poate începe să cânte și cu tempo-ul (dacă adăugăm muzică, este deci util să începem cu muzică mai lentă, mai calmă).










Ideea este să facem atingerile cât mai „naturale” și organice, astfel încât jucătorii trebuie să se gândească la toate gesturile mici pe care le facem în viața de zi cu zi care includ atingerea (curățarea ceva de pe cămașa cuiva, mângâierea, împingerea, tragerea, fixarea părului, hainelor etc.).

Unii jucători devin foarte tehnici cu acest joc - cât de mult ar trebui să dureze atingerea, dacă este un gest de atingere diferit tot timpul sau îl putem repeta etc. Încercați să încurajați jucătorii să încerce jocul mai întâi și să nu se gândească prea mult înainte. După joc, poate avea loc o conversație, despre experiențele jucătorilor. Deoarece atingerea apare de obicei în situațiile în care oamenii se cunosc, începeți prin a alege situațiile și relațiile care permit acest lucru (de ex. bunica și nepotul, în spital, pregătirea pentru dans etc.) și apoi treceți la sfera „formală” situații în care atingerea este mai rară.



28. ATINGE SI VORBESTE

 Oricare	 2+
 Scena de lucru, spatiu organizat pentru spectacol si pentru public, aici se pot folosi niște scaune dacă este necesar, perechi	 5-10 minute
 să împartă spațiul, să se gândească la spațiu și la alții care folosesc spațiul, să fie atenți la ceilalți	
 Joc	 Intermediar

Jocul se desfășoară în perechi. Este o scenă, în care publicul sugerează o situație, o relație între doi oameni sau o locație și apoi doi jucători joacă scena cu/după regula că nu poți vorbi decât, dacă atingi mai întâi celălalt jucător din scenă. Deci, o linie, o atingere.

3. EMOȚIE ȘI MIȘCARE

Chiar dacă jocurile, exercițiile și procesele care fac parte din această secțiune ar putea fi puse în altă parte (cu toate că sunt destul de elementare, predispuși în mod inevitabil la conștientizare senzorială și necesită un pic de imaginație), realizăm importanța conștientizării propriilor emoții cât și emoțiile celorlalți ce devin un aspect important în munca noastră. Chiar dacă suntem învățați că arătarea emoțiilor este neprofesională și suntem încurajați să le ascundem de cei din jur, solicităm o atenție mai mare și ne concentrăm către conștientizarea și creșterea emoțională. Emoțiile sunt o parte esențială a noastră și se manifestă prin comunicare nonverbală. A învăța cum să „citim” și să interpretăm emoțiile ne poate ajuta enorm în orice fel de muncă, cu atât mai mult, în cea pedagogică. A fi capabil să ne detectăm starea emoțională (chiar și în situațiile în care suntem încurajați să o suprimăm) poate fi de mare ajutor în construirea relațiilor cu noi înșine, cu ceilalți și cu lumea.

În mediile de învățare, emoțiile sunt adeseori neglijate, ignorând starea emoțională optimă pentru a învăța, iar recunoașterea emoțiilor este extrem de importantă pentru pedagogi, care pot alege apoi abordarea și atitudinea adecvată ce va rezona cu elevii cel mai bine oferind cele mai bune rezultate de învățare.









Cel mai greu de realizat este să nu vorbim despre ele atunci când le trăim (chiar dacă acesta este un început important și necesar) și să începem să le simțim și să le înțurcăm - la diferite niveluri (intense/ușoare), în diferite părți ale corpului nostru, cu diferite manifestări (putem adăuga sunete, mișcare, gesturi etc.). Ne putem juca cu stereotipuri, dar să avem în vedere că trăirea emoțiilor este în esență o experiență individuală și că ceea ce simțim (ca observatori) ne spune uneori mult mai mult decât ceea ce vedem (chiar dacă ceea ce simțim este uneori greu de identificat și descris, este extrem de important să învățăm să avem încredere în sentimentele noastre și în instinctul nostru).

Notă: Când spunem „emoție”, includem uneori și unele stări de spirit, stări mentale și trăsături de caracter. Poate fi chiar o viziune asupra lumii sau o atitudine generală față de viață; scopul nostru principal este doar să fim deschiși, să experimentăm și să explorăm diferite vibrații, energii și texturi ale sentimentelor și comportamentului nostru.



29.

GÂNDIREA ASUPRA EMOȚIEI

 Oricare	 Oricare
 Spațiu gol	 10+ minute
 să te gândești la emoții din diferite părți ale corpului, să gândești și să simți prin mișcare, să te încălzești	
  -Proces - - - - -	 -Intermediar/Experimentat - - - - -

1. Putem începe cu mișcarea și încheia cu discuții sau invers. Ideea principală este să descri emoția și să o explorezi cu mișcare.

Cum ne mișcă emoțiile din interior spre exterior și din afară spre interior? Ce fel de emoție este, de exemplu, dragostea: cum vorbim despre ea, ce caracteristici are, este ușoară, înfricoșătoare, distractivă, răspândită, rapidă, lentă...? Unde o simțim, în ce parte a corpului? De unde vine, cum ne mișcă? Cum poate brațul nostru să fie îndrăgostit? Sau ficatul nostru?









2. Putem face același lucru, amestecând diferite emoții și explorând cum influențează acestea corpul și mișcarea în spațiu.

3. O altă versiune cu care ne putem juca este să începem cu discuții despre relația dintre mișcare și emoții, cum recunoaștem unele emoții la alte persoane, dacă este posibil să separăm expresia corporală de emoții. Este o sarcină pentru toată lumea să se gândească la modul în care emoțiile sunt văzute/exprimate prin mișcare/gesturi și altele asemenea. Am putea începe cu imagini statice/tabele cu diferite emoții și poziții ale corpului și apoi să le ducem în spațiu și găsim și mișcarea. Un exercițiu posibil este găsirea a 4 mișcări care reprezintă emoții diferite. În următoarea fază, cursanții ar trebui să conecteze aceste mișcări și să le dezvolte în spațiu. Scopul este de a crea secvențe coregrafice scurte, care să poată fi discutate ulterior cu publicul – ce am văzut? Ce am simțit? Care ar putea fi povestea din spatele ei?

Acesta este din nou un proces foarte liber, în care ideea este să începeți să vă gândiți și să simțiți despre/prin emoții. Mentorii pot selecta o emoție pentru grup și mai întâi jucătorii din grup o explorează ei înșiși și se mișcă cu această emoție, mai târziu instrucțiunile pot urma - luați această emoție și exprimați-o într-o singură parte a corpului, încercați să întâlniți pe cineva în această emoție, ce efect are asupra ta? Conversația este foarte necesară după joc, deoarece mare parte din munca cu emoțiile este internă și este grozav să ai o perspectivă asupra proceselor individuale. Chiar și atunci când jucătorii își exprimă disconfort, le poți reaminti că acest lucru este grozav de știut - această emoție mă face să mă simt rău, inconfortabil, enervat. Dar totuși, toate emoțiile sunt la fel de utile pentru a fi în legătură cu noi înșine. La sfârșit, puteți scăpa de emoții, mișcându-vă liber pentru un timp.



30. STATUIA EMOTIONALĂ

 Oricare	 Oricare
  Spațiu gol	 10+ minute
 pentru a trezi imaginația, pentru a conecta mișcarea cu mintea, pentru a întruchipa emoțiile	
 Proces	 De bază/Intermediar








1. Jucătorii încep prin a se poziționa în spațiu, mentorul dă instrucțiuni pentru a se transforma în dragoste (sau în orice altă emoție: furie, frică...) și se mișcă pe măsură ce dragostea se mișcă (și modul în care jucătorii și-o imaginează) - aici ne putem gândi despre cum pentru fiecare persoană iubirea este un sentiment diferit care scoate la iveală mișcări diferite. Când mentorul oprește muzica, înghețăm. Vorbiți despre ce fel de dragoste ați fost, cum v-ați simțit în timp ce ne-am mișcat... Acest lucru poate continua cu diferite emoții de câteva ori.

2. După ce mentorul oprește muzica și trupurile îngheață, putem de asemenea să selectăm și să observăm o statuie și o copiem cu toții, să ne punem în aceeași poziție cu cea pe care o alegem, să denumim statuia și să începem prin a ne imagina care este povestea din spatele statuii.

Grupurile mai tinere au, de obicei, nevoie de mai multe îndrumări și instrucțiuni suplimentare, așa că în timp ce se mișcă, când par blocați și nu știu ce să mai încerce, putem începe să vorbim cu voce tare despre diferite niveluri și culori ale emoțiilor - putem fi nebunește îndrăgostiți, sau doar să avem o mică pasiune, poate fi o dragoste fericită, sau plină de suferință etc. (asemănător se poate face cu toate celelalte emoții - suntem super supărați sau doar puțin supărați, suntem atenți pentru că ne este frică, sau pentru că suntem preciși etc.) De aici pot apărea povești - când simțim această emoție, în ce situație, care este motivul ei, ce fel de personaj ar simți-o astfel etc.








31. **PODIUM EMOȚIONAL**

 Oricare	 Oricare
 Spațiu gol	 10+ minute
 să te gândești și să exersezi emoțiile, să fii conștient de sine, să fii concentrat	
 Exercițiu	 Intermediar/Experimentat

Scrim diferite emoții pe bucăți de hârtie. Un jucător selectează o bucată de hârtie și își începe „podiumul” de la sfârșitul spațiului selectat pentru scenă până în față și în înapoi. În prima rundă, jucătorii prezintă cel mai înalt nivel de a-și exprima emoția. În runda următoare nivelul de emoție descris este mai scăzut - emoția devine mai interiorizată, dar intensitatea rămâne. În ultima rundă, emoția ar trebui să fie simțită, întruchipată, interiorizată - nivelul de afișare a emoției selectate este scăzut, dar intensitatea emoției nu scade - este doar mai simțită decât se arată. Jucătorii își pot folosi vocea, precum și întregul corp pentru a întruchipa starea emoțională în totalitate.

Putem juca acest joc punând mai mulți jucători să o facă în același timp - pe rând, toți prezintă versiunea „mai mare” a emoției, apoi emoția de mijloc și apoi interiorizată. Putem avea mai mulți dintre ei împreună, într-o linie sau în grup sau să-i punem să se plimbe prin spațiu și să reacționeze unul la altul. Este foarte util să ai publicul în acest joc (deci jumătate din grup face jocul și cealaltă jumătate observă), deoarece reacția lor poate ajuta foarte mult jucătorii să înțeleagă când emoțiile sunt simțite și nu doar afișate.

32. **RELUARE EMOȚIONALĂ**

 Oricare	 2-5 pe grup
 Spațiu gol, scenă, spațiu destinat interpreților și publicului	 5+ minute
 să te conectezi ca grup, să explorezi emoțiile prin mișcare și minte	
 Joc	 De bază








1. Publicul va sugera un spațiu imaginar și/sau o acțiune pe care jucătorii le vor folosi pentru scenă. O scenă scurtă este redată de un grup. Aceasta se repetă apoi de două sau de trei ori cu stări emoționale diferite. Selecția emoțiilor este lăsată la latitudinea publicului.

2. Un joc similar este reluarea emoțională cu o intensitate diferită a emoțiilor - așa că în prima rundă jucăm o emoție la nivelul 1 (de exemplu, doar puțin speriați), a doua oară o jucăm mai intens - nivelul 2 (acum suntem deja destul de speriați) și în ultima reluare a scenei, interpreții o joacă cât mai intens (foarte speriați).

Asemănător se poate face prin a avea trei persoane în scenă, care joacă aceeași emoție pe niveluri diferite (pot trage la sorți numerele 1-3 la început, astfel încât publicul nu știe ce nivel are și trebuie să ghicească la sfârșit).

De multe ori interpreții se întrebă dacă acest lucru înseamnă că TOT CE fac în scena reluată trebuie să fie în noile emoții selectate - nu neapărat, deoarece sugestia este să se joace cu diferite niveluri și intensități ale emoțiilor și să se gândească la emoții ca o reacție. De obicei, emoții diferite scot la iveală diferite versiuni ale unui personaj, ceea ce este foarte interesant de observat. Ca și în cazul tuturor jocurilor, exercițiilor și proceselor - aceasta este o experiență, așa că ascultăm, încercăm, mergem și facem și apoi discutăm despre ceea ce s-a întâmplat și, desigur, o facem din nou, dacă este necesar/dorit.

33. CADRANE EMOȚIONALE

 Oricare	 Oricare
 Spațiu gol, marcaje pe podea	 10+ minute
 să exploreze emoțiile și reacțiile emoționale prin mișcare, să aibă sentimentul despre spațiu	
 Exercițiu/Joc	 Intermediar/Experimentat



1. Creați o cruce în centrul zonei de joc. Acest lucru se poate face cu frânghii de sărit, scaune, bandă adezivă, cretă etc. Scopul este de a clarifica că există patru cadrane distincte prin care elevii vor trece în timp ce se plimbă în cerc. Spuneți copiilor că fiecare cadran (secțiune) reprezintă o emoție diferită. Puteți începe cu emoții ușoare, cum ar fi „trist”, „fericit”, „furios”, „timid”. Etichetați clar cadranele. (Pentru elevii mai tineri, puteți pur și simplu să scrieți emoțiile cu litere mari pe hârtie răzuită și să le plasați în fiecare cadran sau să le atașați la un scaun în fiecare cadran. Pentru elevii mai mari, puteți scrie o diagramă corespunzătoare pe tablă)



Rugați copiii să meargă neutru în jurul cercului. Redați muzică în acest timp. Când muzica se oprește, fiecare elev ar trebui să-și observe secțiunea și să înceapă să joace/miște/danseze sentimentul. Ei pot face acest lucru oricum cred ei cel mai bine. Amintiți-le copiilor că nu ar trebui să existe contact fizic cu niciun alt copil. După aproximativ 15 secunde, redați muzica din nou și repetați. Jucați câteva runde. Apoi atribuiți cadranelor noi „sentimente”.

Cadranele pot fi folosite pentru orice categorie pe care doriți să o exploreze copiii, adică profesii, vârste, locații, vreme, sport, decenii etc. Pentru elevii mai mari, luați în considerare să meargă cu încetinitorul, punând instantaneu cadranele în corpul lor/acționând de îndată ce trec într-o nouă secțiune. Luați în considerare să oferiți elevilor un termen limită specific pentru fiecare rundă.

Adică toți sunteți spioni! Și trebuie să acționeze diferitele emoții ca acel personaj.

2. Același lucru se poate face într-o scenă - putem pune 3 sau 4 persoane să joace o scenă, în care vor trebui să reacționeze în funcție de poziția lor în spațiu - dacă stau în cadranul fericirii, aceasta este emoția lor, dacă intră în furie, trebuie (logic) să transforme și să schimbe emoția etc.

3. Atunci când redați scena, diferite tehnici pot fi scrise și în cadrane: dans, joc în tăcere, vorbit, folosirea limbilor artificiale, etc. Când publicul oferă sugestia pentru o scenă (cina în familie), aceeași scenă este interpretată cu diferite stiluri de mișcare și actorie.

4. Pot exista diferite obiecte în spațiu - pe fiecare obiect care va fi folosit în scenă o hârtie ar trebui să fie lipită cu o stare emoțională scrisă pe ea. Ori de câte ori oricare dintre jucători atinge sau folosește obiectul, ei sunt „posedați” de emoția care este scrisă pe obiect.








Acest joc poate fi provocator uneori, dar funcționează foarte bine pentru conștientizarea spațială și a poziției pe scenă. Din nou, acest exercițiu oferă o mulțime de posibilități de a juca cu instrucțiuni și diferite versiuni ale jocului.

4. IMAGINAȚIE, POVESTE ȘI MIȘCARE

Una dintre cele mai atrăgătoare trăsături ale lucrului cu mișcarea este că putem explora și dezvolta simțul abstracției - într-o lume în care „totul” are un motiv și un sens, este foarte important să cultivăm ideea de abstracție care ne face să simțim, mai mult decât gândim. Dar, din moment ce uneori este greu să începeți să lucrați doar cu mișcarea abstractă, este foarte util (mai ales atunci când lucrați cu tineri) să lucrați cu imaginația lor și să folosiți puterea semnificației și să începem cu legătura dintre mișcarea abstractă și asociațiile noastre, ideile, poveștile care apar atunci când facem sau observăm mișcarea. Aici, cel mai important lucru este să nu se ajungă la a fi înclinat spre a pune în scenă povești fixe, ci să lași spații deschise pentru interpretarea individuală a mișcării. Astfel putem cultiva interpretarea artistică și să creștem numărul membrilor publicului care știu să-și folosească imaginația atunci când observă spectacolul (sau orice altceva).



34. STATUIA PĂSĂRE

 Oricare	 Oricare
 Spațiu gol	 10+ minute
 să trezim imaginația, să ne gândim la sens, să simțim și să folosim sentimentele și emoțiile pentru a ne inspira imaginația	
 Proces	 Intermediar/Experimentat

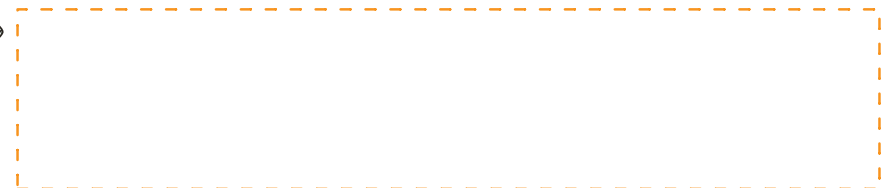
Începem în spațiu, mentorul ne dă instrucțiunile pentru o transformare (orice ne putem imagina, de la obiecte concrete la idei, de la realiste la imaginate etc.) și apoi începem să ne mișcăm în timp ce cântă muzica. Când muzica se oprește, înghețăm.

Ne putem numi propriile statui, gândindu-ne la asociații, lucruri de care ne amintește această statuie. Poate fi concret, abstract, inventat.








Repetăm acest lucru de două ori și între ele scriem titlurile și numele acestor statui. La final avem câteva cuvinte și ne amintim de statui, de mișcarea ce se ascunde în nume.

După aceea începem să scriem povești cu aceste cuvinte care pot fi inventate, imaginare, abstracte sau concrete. Gândește-te în timp ce scrii, despre mișcare. Mers, alergare, sus și jos, peste, sub, în spate. Lucruri pe care le putem folosi în timp ce creăm povești și ulterior le traducem din nou în mișcare: coregrafie.

Poveștile de aici pot fi destul de incoerente și sălbatice, deoarece simțul nu este cel mai important scop, ci inspirația și imaginația. Dacă există o poveste despre scaunul care s-a schimbat în copac și a zburat în spațiu, unde s-a împiedicat și a căzut în vulcan, aceasta poate funcționa foarte bine pentru scopul nostru final - traducerea poveștilor înapoi în mișcare. Din nou, noi, în calitate de mentori, explorăm cum să-i facem pe jucători să se miște diferit, cum să obținem o mulțime de material care poate fi folosit ulterior și pentru coregrafii fixe, dacă se dorește.












35. **IMAGINAREA DIFERITELOR SPAȚII, FORME, STRUCTURĂ, CULORI, ETC.**

 Oricare	 Oricare
 Spațiu gol	 5+ minute
 să trezim imaginația, să ne mișcăm, să ne lăsăm să fim, să avem încredere în imaginația și instinctul nostru	
 Proces	 Intermediar

Începem oriunde în spațiu. Mentorul oferă diferite impulsuri și sugestii: Cum ne mișcăm dacă picioarele noastre sunt lipicioase/dacă vântul ne mișcă în spațiu/cum se mișcă culoarea albastră/suntem într-un vulcan/cățărări/cuvinte aleatorii etc. Ne gândim la sentimente, la amintirile lucrurilor pe care le știm sau la lucrurile pe care le inventăm și le transformăm într-o poveste care poate fi scrisă. Povestea se traduce în mișcare. Accentul este pus pe imaginație. Nimic nu este corect sau greșit, gândind în afara cutiei și găsind lucruri noi din nou și din nou.

Acesta este un exercițiu bun de folosit atunci când doriți să abordați abstractul - cum „știm” ce este corect, când nu există niciunul, răspunsul corect? O simțim, ne urmăm impulsurile, instinctele. Nu putem ști cum se mișcă culoarea albastră, dar când auzim instrucțiunea, ceva începe să ne miște sau ne mișcăm cumva diferit, așa cum am face dacă această instrucțiune nu ar fi dată. Este vorba despre încercarea de a deschide jucătorii către noi experiențe, sentimente, emoții, povești și de a folosi intenția pentru schimbarea energiei/mișcării.

36. **MUTAREA CA ORGANISM**

	 Oricare	 8-15
	 Spațiu gol	 10 minute
 să ne mișcăm împreună, să avem grijă de noi și unii de alții, să ne conectăm cu ceilalți, să observăm		
 Exercițiu	 Intermediar	

Jocul poate fi jucat în diferite moduri, în funcție de cât de experimentați sunt jucătorii.

1. Pentru jucătorii începători și mai tineri, în primul rând selectăm un organism - putem începe cu dinozaur sau ființă umană, dar folosiți-vă imaginația. Jucătorii fac o imagine statică a acestui organism și vorbim despre cine în grup reprezintă capul, gura, mâinile, picioarele, stomacul, coada, inima etc. Mentorul continuă apoi să ofere instrucțiuni - de exemplu, dinozaurul se mișcă încet înainte, înapoi; îi este frică (inima îi bate mai repede, se mișcă încet înapoi, transpira, îl doare burta etc.); mentorul îi aruncă ceva de mâncare (sau îl „mănâncă” pe mentor - ce face gura, stomacul, coada) și la sfârșit face treaba mare și el etc. Ce altceva poate face dinozaurul?








2. A doua variantă este pentru jucătorii care au dezvoltat deja o anumită conștientizare pentru grup și mișcare. Grupul de jucători stă într-o parte a sălii foarte aproape, cu ochii privind publicul în orice moment. Încep să se miște încet prin spațiu după regulă, căci cei care sunt în spate trebuie să-și croiască drum încet în față, trecând prin/sub/pe lângă/peste trupurile altora. Apoi cei care sunt acum în spate încep să meargă înainte etc. Nimeni nu este nemișcat în orice moment, deoarece fiecare trebuie să-și adapteze poziția și să meargă încet, când cineva trece pe lângă ei. Când se adaugă muzică, este deja o formă de improvizație colectivă.

Exercițiul este finalizat atunci când călătoresc prin întreaga cameră și fac o poză finală cu o privire finală către public. Apoi cei care au fost publicul, devin jucători și invers.

Dacă grupul este suficient de mare, este foarte plăcut să ai un public și să închei cu o discuție despre cum a fost simțit jocul de către jucători și ce a văzut și a simțit publicul. Ideea de bază este să acordați atenție celorlalți și grupului și să vă concentrați pe propria sarcină în același timp.



37. MAȘINI

 Oricare	 Grupuri de 4+
 Spațiu gol	 5-10 minute
 să ne mișcăm împreună, să avem grijă de noi și unii de alții, să ne conectăm cu ceilalți, să observăm	
 Joc	 Intermediar

1. Un jucător începe prin a face o mișcare repetitivă și a scoate un sunet repetitiv. Al doilea jucător se alătură și face o mișcare repetitivă și un sunet care este legat de acțiunea primului. Mai mulți jucători se alătură. La final, putem întreba publicul ce fel de mașină ar putea fi acesta.

2. Putem juca asta invers - mai întâi decidem pentru ce este folosită mașina sau care este numele ei, apoi o creăm.

3. Grupurile mai mari le putem împărți în grupuri mai mici de 4 - 5 și le putem oferi tuturor aceeași sarcină - de exemplu, să facem cea mai modernă mașină de spălat. După câteva minute, timp în care pot încerca să-și dea seama cum va funcționa mașina lor, fiecare dintre grupuri își prezintă aparatul iar mentorul/pedagogul poate merge prin cameră și poate folosi aparatele și poate pune întrebări, sau există cineva din grup care „face o prezentare” a acestui nou produs.








Construirea de mașini cu corpul nostru este un instrument de mișcare creativă foarte util, deoarece încurajează colaborarea, imaginația, antrenează concentrarea, persistența și mișcarea repetitivă și oferă jucătorilor inspirație pentru celelalte lucrări ale lor - oricând avem nevoie de acțiune cu un obiect pe scenă, putem juca cu obiecte invizibile (ca să putem deschide un frigider invizibil), cele reale pe care le folosim într-o varietate de moduri (vezi și un joc de ziar) sau „folosim” corpurile co-jucătorilor noștri pentru a face acțiune (de ex. „deschiderea” mâinii jucătorului care reprezintă frigiderul).

De asemenea, ne putem juca cu mașini - oprind toate piesele cu excepția uneia, încetinind mașina sau făcând-o să funcționeze mai repede, adăugând noi „piese” și pași în mașină etc.

Nu uitați că mașina nu trebuie să fie întotdeauna „oameni în linie”, ci poate avea o varietate de forme, mișcări, sunete.



38. DA, HAI

 Oricare	 Oricare
 Oriunde, fără cerințe speciale	 5-10 minute sau mai mult
 să exerseze acordul, să învețe cum să-ți asume responsabilitatea, să se simtă în siguranță și sprijinit într-un grup, să încălzească corpul, să folosească imaginația	
 A = B = C = Joc	 De bază








Regulile jocului sunt foarte simple: cineva spune: „Hai cu toții să facem... (ceva) și toată lumea începe să facă - „susținând” ideea, urmând-o. Dacă altcineva vrea să facă ceva, acum spune: „Hai cu toții...” și acum toată lumea ar trebui să înceapă să facă asta. Varietatea este încurajată (dacă acțiunea sugerată este: „Hai cu toții să ne mișcăm cu încetinitorul” fiecare se poate mișca în orice fel vrea, atâta timp cât este mișcare lentă).

Inițial, jocul este jucat astfel încât după „Hai cu toții...” întregul grup strigă de acord „Da, hai”. Din experiența noastră, majoritatea copiilor nu sunt prea dornici să o spună de fiecare dată, așa că am omis - acordul poate fi exprimat făcând acțiunea, nu neapărat strigând cuvintele.

De obicei, mentorul este cel care sugerează primele câteva acțiuni, deoarece participanții sunt uneori timizi să o facă, dar este frumos să folosiți momentul de ezitare - când cineva nu vrea neapărat să facă ceva la început, direcția poate fi ghidată/indicată - trebuie să susțineți acțiunea pentru un timp, dar după aceea puteți sugera propria idee/acțiune și toată lumea o va susține deasemenea.

Același joc poate fi jucat în grupuri mai mici și plasat într-un cadru anume sau cu personaje specifice (de exemplu, suntem pirați sau suntem în junglă).

39. OFERIREA DE CADOURI

 Oricare	 Oricare, lucrați în perechi
 Spațiu gol	 5+ minute
 a-ți imagina liber, a practica mimica, a numi obiecte invizibile	
 A = B = C = Exercițiu	 De bază








Unul din pereche începe prin a sugera forma cu mâinile sale, de parcă ar ține un obiect invizibil. Ei oferă acest obiect cadou unui alt jucător în pereche. Receptorul trebuie să o accepte vesel și să spună: „Mulțumesc pentru...” și numește obiectul. Apoi îl aruncă și al doilea jucător face o altă formă cu mâinile și o dă primului jucător și acum trebuie să-l numească (și să-l arunce/să-l folosească/să-l pună undeva).

Ideea este ca jucătorii să-și prezinte unii altora „cadouri” care au forme și dimensiuni diferite, astfel încât să avem „declanșatoare” diferite pentru imaginație. Chiar dacă uneori este bine că jucătorii pasează obiectul cu intenție și că ei știu deja ce pasează, nu este vorba despre a ghici, ci de a-și imagina. Dar este și bine să inspire fără să știi neapărat ce ai în mână și cum îl numește alt jucător.

Acesta este un exercițiu foarte util pentru denumirea obiectelor invizibile, deoarece uneori este destul de greu să te decizi despre ceva literalmente din aer - totul este despre curaj, observație și imaginație, iar toate acestea pot fi exersate și antrenate prin jocuri și exerciții asemănătoare.



40. OBSTACOLE INVIZIBILE

 Oricare	 Grupuri de la 2-5
 Spațiu gol, o latură pentru interpreți, alta pentru public	 10+ minute
 a-și imagina, pentru a fi precis, a folosi corpul pentru a spune o poveste, a fi conștient de spațiu, a observa	
 Exercițiu	 De bază

Un grup de jucători stă la coadă, departe de public. Instrucțiunea pentru ei este că trebuie să-și imagineze cinci obstacole (imaginare) diferite, pe care vor trebui să le depășească. La sfârșitul acestei călătorii există un cuțar de comori, pe care îl deschid și își „folosesc” comoara (fac o mișcare/gest cu el și îngheață în ipostaza finală, ca să știm că și-au terminat acțiunea). Pentru fiecare jucător atribuim unul sau mai mulți membri ai publicului, care îl/îi va urmări și mai târziu va spune povestea a ceea ce a văzut. După ce auzim poveștile de la public, jucătorii dezvăluie ce fel de obstacole și-au imaginat și care a fost povestea lor.








După o rundă, grupurile schimbă rolurile și repetă. Jocul se joacă de obicei în tăcere sau însoțit de muzică.

Obstacolele pot fi fizice sau psihologice (ne putem cățăra în copac, ne târâm într-o peșteră sau mergem pe frânghie, dar poate trebuie să depășim și foamea, tristețea, trebuie să ne scriem temele sau să vorbim cu mama, etc.) și poate fi orice lucru pe care jucătorii îl percep ca un posibil obstacol. O mulțime de interpreți (în special mai tineri) trec prin obstacolele lor foarte repede, așa că este bine să-i încurajați să încetinească și să fie specifici, astfel încât publicul să aibă ceva timp pentru a fi cufundat în poveste. Dacă adăugăm muzică, se schimbă și atmosfera, așa că acest lucru ar putea ajuta la tempo și calitatea mișcărilor. Jucătorii nu trebuie să-și imagineze totul în avans, dar pot crea obstacole pe măsură ce merg.

Conversația de la sfârșit nu este neapărat necesară dacă publicul a „ghicit” ceea ce au gândit și și-au imaginat interpreții - este vorba despre ceea ce a văzut publicul, ceea ce este la fel de important ca ceea ce s-a gândit interpretul. Când spune povestea despre ceea ce a văzut, publicul evită mult timp să fie concret (el urca, în schimb, se cățăra pe o stâncă mare) - ar trebui să-i încurajăm să-și folosească imaginația și să „umple golurile” cu propria imaginație și material imaginativ. A fi un public este o poziție activă în care avem dreptul de a crea împreună povestea. Desigur, este bine să știm și ce a avut în vedere interpretul (de aceea deschidem spațiu și pentru asta), dar nu este singurul „răspuns corect”. Prin aceasta, îi învățăm pe participanți că arta este un drum cu două sensuri și publicul are dreptul de a-și folosi propria experiență, cunoștințe, amintiri etc. pentru a crea sens - și despre asta este arta.










41. **JOC ZIARE**

 Oricare	 Oricare
 Spațiu gol, ziar/e	 5+ minute
 a manipula un obiect, a mișca, a fi conștient	
 Joc	 De bază

- Toți participanții în prima fază aleargă cu ziarul pe piept, experimentând/prinzând mișcarea vântului sau a aerului.
- În a doua fază, participanții folosesc ziarul ca recuzită pe care să îl includă în mișcare, creând mici secvențe coregrafice.
- În a treia fază, participanții atașează noi semnificații sau funcții subiectului (ziar) – ce ar putea fi și cum ne mișcăm când obiectul „se schimbă”?
- În a patra etapă, participanții folosesc ziarul ca parte a corpului (de exemplu, ținând obiectul pe suprafața palmei, transferându-l dintr-o parte în alta).
După discuție, grupul poate selecta un exemplu care este repetat de toți participanții.

Acesta este un exercițiu grozav care ne reamintește că recuzitele pe care le putem folosi pentru munca noastră creativă sunt peste tot în jurul nostru și că accentul pe care îl acordăm obiectului ajută la trecerea de la a ne simți inconfortabili la a ne concentra pe munca pe o sarcină dată. Putem folosi obiectele așa cum sunt sau le putem folosi pentru a ne imagina alte obiecte cu trăsături similare.

42. **STOMP**

 Oricare	 Grupe 5-7 copii
 Spațiu gol, scenă, interpreți pe de o parte, public pe de altă parte	 10+ minute
 să-ți imaginezi, să cooperezi, să te conectezi ca grup, să observi, să devii mai sensibil cu mediul înconjurător, să exersezi memoria întruchipată	
 Joc	 De bază/Intermediar

- Publicul va oferi sugestia pentru locația de pornire și/sau acțiune. Primul jucător va intra în „scenă” (sau în altă zonă selectată pentru spectacol) și va alege o acțiune și un sunet. Apoi al doilea jucător se va alătura completând mișcarea primului jucător cu ceva nou, care este în conformitate cu locația/acțiunea aleasă. Și tot așa cu numărul maxim de jucători. Cu grupurile cu experiență poți chiar să faci mai mult de o rundă (deci, în loc de ex. 5 mișcări și sunete, obții 10 sau 15).
- Putem alege un tip/gen diferit de muzică și aceeași acțiune se va schimba ușor în funcție de muzică.
- Putem folosi aceeași metodă pentru a construi un peisaj imaginar. Un public sugerează o locație. Prima persoană „intră” în această locație și folosește un obiect imaginar în această locație, apoi iese. Următorul jucător trebuie să folosească primul obiect (deși acțiunea poate diferi - de exemplu, dacă primul a aruncat ceva în coșul de gunoi, următorul îl poate muta sau goli) și să adauge un alt obiect și să-l folosească. Al treilea jucător folosește ambele obiecte anterioare și le adaugă pe ale lor etc.

Acest joc este foarte util pentru exersarea observației și a preciziei. Este, de asemenea, despre înțelegerea atmosferei situației/scenei. Ar putea fi util să discutăm despre diferența dintre punctul de vedere al publicului și cel al artiștilor, dacă este necesar - unele elemente sunt mult mai vizibile pentru public, deoarece sunt acolo „doar” pentru a observa, iar artiștii trebuie să observe, să interpreteze, să gândească și să creeze în același timp. De aceea este bine să reamintim grupului că rolul lor de observatori și de public este foarte important pentru experiența artistică.










2. Citirea poeziei în diferite emoții: unul dintre jucători citește o poezie cu voce tare. În timp ce citesc, mentorul sau alți membri ai grupului sugerează o emoție și trebuie să citească în acea emoție. După un rând sau două, putem sugera o altă emoție și acum următoarele părți ale unei poezii sunt citite în acea emoție etc.

3. Poezie - cuvânt - mișcare: mentorul sau jucătorii înșiși citesc o poezie - este întotdeauna plăcut să o citești și cu voce tare, din cauza melodiei cuvintelor. Jucătorii aleg un cuvânt sau o frază din poezia cu care se joacă - îl pot spune/cânta, îl pot scrie cu corpul lor, se mișcă în diferite moduri care sunt inspirate de acest cuvânt și pot chiar să scrie o nouă poveste inspirată de acest cuvânt și apoi să îl transpună în mișcare.

La fel/asemănător se poate face prin observarea artei vizuale (picturi, sculpturi, filme) - să folosim materialul și să îl transformăm în ceva nou, ceva al nostru. De asemenea, este plăcut să discutăm despre interpretări „originale” ale poeziei, deoarece de multe ori sensurile pleacă și sentimentele rămân. Totul depinde de obiectivul ales, desigur.










43. UTILIZAREA POEZIEI

 Oricare	 Oricare
 Spațiu gol, câteva poezii alese	 10+ minute
 a imagina, a „traduce” între arte, a fi inspirat, a mișca	
 Exercițiu	 Intermediar/Experimentat

Deoarece mișcarea creativă este o tehnică prin care pot fi prezentate și explorate o mulțime de subiecte și teme, dăm câteva exemple despre cum să luăm, de exemplu, poezia și să o folosim practic ca inspirație pentru creativitate.

1. Citirea poeziei în limbă străină: mentorul (sau cineva care cunoaște limba) poate citi poezia selectată, iar jucătorii trebuie să se miște la sunetul cuvintelor sau să asculte poezia și apoi să improvizeze cu mișcare. Poate fi folosit și ca inspirație pentru a interpreta o scenă.

44. **MUZICĂ, PAȘI, PERSONAJE**

 12+	 Oricare
 Spațiu gol	 10+ minute
 a se concentra, a asculta, a fi coordonat, a se mișca, a fi spontan, a fi atent	
 Exercițiu	 Experimentat

Toată lumea începe să se plimbe prin cameră. La semnul mentorului (aplauze, orice semnal dat), toți sar spontan și își lasă corpurile să cadă așa cum doresc și apoi rămân în aceeași poziție, înghețați. Ar trebui să ne uităm la corpurile noastre și să vedem ce fel de „caracter” ne-a dat corpul nostru. Va fi o siluetă cocoșată sau poate una dreaptă, poate brațul sau piciorul se va clătina. Acest lucru este foarte important pentru că în etapa următoare, așa cum și-a dorit corpul, ne vom plimba prin cameră. Cine suntem? Cum ne simțim când ne mișcăm într-un anumit fel? Repetăm această procedură de mai multe ori pentru a putea încerca diferite posibilități – personaje pe care le vom construi spontan.

Următoarea parte include muzica. Cel mai bine este atunci când folosim muzică ritmică, instrumentală, unde poți auzi clar ritmul. În funcție de ritm, calculăm cu voce tare diviziunea ritmică, de exemplu 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4 etc. sau 1, 2, 3, 1, 2, 3 sau 1, 2, 3, 4, 5, 1, 2, 3, 4, 5 dacă ritmul este la 5 sferturi. Cereți tuturor să numere tare. Apoi cereți să vorbești doar 2 sau doar 4. Adică -, 2, -, - sau -, -, -, 4. În funcție de vârsta participanților, nivelul de dificultate poate fi crescut. Când putem face exercițiul vocal, trecem la plimbare prin cameră. Aprindem muzica și cerem tuturor să facă câte un pas, și de fiecare dată unde este 1, -, -, -, faceți un pas. Apoi le poți cere să facă un pas pe 3 sau 4.

În următoarea abordare, cereți pașii de urmat, de exemplu pe 2 și 4, sau pe 1 și 3, sau pe 2 și 3. Încercați să creați diferite combinații.

De asemenea, puteți împărți jucătorii în 2 grupuri și de exemplu, să lăsați primul pas în 1 și al doilea în 3. Dacă ritmul este 4/4, poți face 4 echipe. E bine ca fiecare echipa să aibă un căpitan sau o persoană care aude bine și pe care o poți urmări. De asemenea, puteți schimba echipa.

Odată ce ne apucăm, putem combina muzica și ritmul cu primul nostru exercițiu de construire a personajelor de scenă.

Exercițiul este oarecum provocator, dar foarte util pentru grupurile experimentate. Simțul ritmului este important pentru toate lucrările scenice, fie improvizat sau nu, așa că este foarte util să-l experimentezi. Puteți îmbunătăți exercițiul conectând personaje cu ritmuri diferite, de exemplu, o țestoasă se poate mișca doar pentru 1 și o veveriță 2,3,4. Puteți vorbi despre modul în care ritmul poate fi potrivit personajului, cum tipul ritmic de mișcare creează personajul sau ajută la crearea acestuia, ce caracteristici de mișcare au caractere diferite.

45. **5 SCAUNE**

12+	Grupuri de 5
Spațiu gol, scaune ca în schema	10+ minute
a învăța despre reprezentare, a imagina, a interpreta, a exprima emoții, a se mișca	
Exercițiu	Experimentat

5 jucători stau pe scaune, 2 în față și 3 în spate, astfel încât fiecare să fie vizibile pentru public. Le cerem să se concentreze doar asupra lor pentru început și să nu se uite la ceilalți participanți. Atunci când stau încearcă diferite posibilități de folosire a scaunului: așezat în față, spate, lateral, fiind deasupra sau dedesubt, așezat lângă, sprijinindu-se pe cât mai multe variante pentru a alege în final trei ipostaze. Apoi cereți fiecăreia dintre acești oameni să repete iar și iar cele trei poziții alese, jucându-se cu propriul ritm: încet unul câte unul, foarte repede toți cei trei jucători, unul lent și doi rapid, extrem de încet, sau o poziție ținută mai mult timp, alții nu, trecerea de la o poziție la altă poziție este lină sau nu etc. În runda următoare, rugați jucătorii ca de fiecare dată când își schimbă poziția, să se uite la unul dintre ceilalți jucători din joc, vă puteți întâlni cu ochii, dar nu este neapărat necesar. Facem doar o alegere în ce poziție ne uităm la cine, încercăm să ne amintim și să o repetăm. În acest fel, se vor stabili relații între participanți pentru spectator. La final ne dăm drumul imaginației, combinăm toate elementele și ne putem uita la cine ne dorim. Cedăm în fața spontaneității.

Aceasta este o experiență foarte interesantă care arată modul în care limbajul corpului ne permite fiecăruia dintre noi să ne creeze propria interpretare și poveste. „Citim” corpuri tot timpul și acesta este un exercițiu grozav pentru dezvoltarea audienței. Există mai mulți pași posibili pentru acest joc, așa că explorează-i și folosește-i și pentru spectacole.

Este bine să discutăm despre ceea ce am văzut/simțit în timpul exercițiului (după aceea) din perspectiva publicului și a interpreților.

46. **AȘEZAT, ÎNGENUNCHIAT, ÎNTINS, STÂND ÎN PICIOARE**

Oricare	Grupuri de 4
Spațiu gol, interpreți de o parte, publicul de alta	10+ minute
să ne gândim la poziția corpului nostru, să ne justificăm mișcarea, să explorăm niveluri, să-i observăm pe ceilalți și să reacționăm la ei	
-Joc-	-Intermediar-

Pentru acest joc sunt necesari patru jucători și încep în patru poziții diferite ale corpului: unul în picioare, unul așezat, unul în genunchi și unul întins pe podea. Putem începe acest joc pentru încălzire doar cu mișcare - atunci când cineva își schimbă poziția corpului, toți ceilalți trebuie să-și schimbe și să-și adapteze nivelul de mișcare, astfel încât să rămână unul așezat, unul în genunchi, unul întins și unul în picioare.

După ce conceptul este înțeles, putem pune acest lucru într-o scenă. Publicul oferă o sugestie despre locație/situație. Interpreții își încep scena și regula este aceeași - de fiecare dată când cineva își schimbă poziția (de exemplu, se ridică din poziția așezată), toți ceilalți trebuie să își schimbe și ei poziția.



OBSERVAȚII:

A large, empty rectangular area defined by a dashed orange border, intended for taking notes or observations.



PARTEA B
DE CE SI CUM?

1. ÎNVĂȚAREA CU / PRIN ARTĂ ȘI PEDAGOGIA CREATIVĂ

**JOACĂ-TE!
SIMTE!
ÎNVĂȚĂ!**

“Pedagogia creativă este o activitate reciprocă deasupra criticii în care elevul este ridicat de la obiectul de influență la rangul de persoană creativă (...)”

Andrei Aleinikov

“Dorința mea cea mai mare este să fac o schimbare în sistemul educațional românesc – iar improvizația poate face o schimbare. (...) Copiii cu care ne-am întâlnit erau încântați și curioși de improvizație - au nevoie de acest tip de experiență. Am simțit aceeași energie bună și de la adulții cu care am lucrat. Cu toții trebuie să devenim mai buni – ființe umane mai bune. Și am sentimentul că improvizația poate ajuta la acest obiectiv.”

Irina Furdui, Opera Comică pentru Copii,
România

1.1. Ce este pedagogia creativă (pe scurt)?

Pedagogia creativă este o metodologie a procesului de predare/învățare creativă care nu este utilizată numai pentru pedagogia artei și predarea creativității în sine, ci poate fi aplicată și la orice altă materie. Scopul său principal este de a transforma orice clasă, program sau curs într-un proces de predare creativă, care produce cursanți creativi – cursanți eficienți care sunt incluși activ și implicați în procesele de învățare.

1.2. Problema

*“Dragi profesori și pedagogi,
Vă mai amintiți cât de bine te simți să te pierzi în bucuria jocului?
Știți cât de mult învățăm și câte roluri din viață repetăm în timpul unui joc?
Că nu există persoană mai bună decât tine pentru a iniția imaginația, joaca și distracția copiilor?
Eliberează-te, surprinde-te și bucură-te!
PS Trebuie să recunoașteți că, deși suntem adulți, încă jucăm niște jocuri după regulile societăților noastre. Jocurile din această carte sunt mult mai distractive!”*

Ivana Tabori Obradović,
Dečji kulturni centar Belgrad,
Serbia

În majoritatea țărilor europene, ministerele educației și culturii sunt entități separate, care cooperează la diferite niveluri, dar într-o măsură limitată. Artele și cultura din școli sunt încă reprezentate în cea mai mare parte de câteva dintre disciplinele de artă (de multe ori muzică și arte vizuale) și activitățile extra-școlare. Apar din ce în ce mai multe proiecte și programe similare cu ale noastre, dar ceea ce dorim să abordăm ca obiectiv final este acela de a include cultura și artele ca un alt mod de predare, care poate, la rândul său, să susțină școlarizarea tradițională, angrenând și implicând cursanții într-un mod mai eficient și complet. Și mai presus de toate, să includă mai multă cultură și artă în viața tinerilor.

Conceptul de „școală tradițională” predispune conceptul de învățare, care se bazează pe transmiterea cunoștințelor care preconizează că profesorii sunt purtătorii cunoștințelor selectate, iar elevii să fie destinatarii mai mult sau mai puțin ascultători. Combinat cu sistemul de notare care încearcă să măsoare efectul și succesul acestor procese, acesta poate duce la un mediu de învățare lipsit de inspirație, în care principala motivație este presiunea de „a face bine”. Mai mult, principala modalitate de a primi cunoștințele este să stai nemișcat și să ascuți câteva ore la rând, pentru că aceasta este tradiția

și pentru că este mai ușor să gestionezi elevii și comportamentul lor în acest fel.

Împreună cu digitalizarea și lipsa generală de mișcare în viața tinerilor, acest lucru ridică o mare problemă, în special cu tinerii care se exprimă, se simt și sunt independenți și creativi.

Desigur, școală tradițională este uneori schimbată de un profesor/ pedagog entuziast, care realizează că modul tradițional de transmitere a cunoștințelor este foarte util și necesar, dar poate fi completat cu instrumente și metode care să angajeze mai mult elevii și să le arate toate posibilitățile care se află în învățare.

Totuși, profesorii și pedagogii se confruntă în cea mai mare parte cu sarcini din ce în ce mai birocratice, clasele sunt mari, cu elevi diverși care se confruntă cu diverse provocări, profesorii sunt lipsiți de autonomie, deoarece sunt sub controlul și presiunea părinților, directorilor, ministerelor etc. Prin urmare, este extrem de nedrept să ceri profesorilor să facă „munca murdară” și să propună schimbarea sistemului din interior. Cu toate acestea, pentru că suntem de părere că aceste metode și instrumente îi pot ajuta și pe profesori, noi totuși propunem și încurajăm pe toată lumea să îndrăznească să încerce ceva nou și promitem că toată lumea va învăța - studenți și pedagogi. Cu toate acestea, dorința noastră finală este să includem aceste tipuri de procese de învățare în curriculum și politicile școlare și să le răspândim pe scară largă.

De aceea recomandăm și mai mult această metodă – de a prinde, de a sprijini, de a încuraja pe toți pedagogii – chiar și în diferite sisteme și țări apar probleme similare și credem că este nevoie de mai mult sprijin pentru profesori, sub formă de materiale și instrumente diferite pentru a menține profesorii și elevii motivați și implicați activ în procesul de învățare. Deci, ce veți experimenta într-o călătorie cu noi?



"Proces creativ"

Urša Strehar Benčina, Pionirski dom – Center za kultur mladih, Slovenia

În plus: după terminarea școlii, cursanții sunt încărcăți cu așteptări și cerințe diferite din partea generațiilor dinaintea lor. Cu toate acestea, programa școlară și procesele de învățare nu reflectă și nu răspund deloc la aceasta. Mai mult ca niciodată, flexibilitatea, inovația, imaginația, încrederea în sine, comunicarea și gândirea creativă sunt abilități necesare pentru a se asigura că indivizii pot gestiona și stăpâni incertitudinile timpurilor moderne.

“Adevăratul scop al educației artistice nu este neapărat de a crea mai mulți dansatori sau artiști profesioniști. [Este] să creăm ființe umane mai complete, care sunt gânditori critici, care au minți curioase, care pot duce vieți productive.”

Ana Romih, Pionirski dom – Center za culturi mladih,
Slovenia

1.3. Soluția?

Pedagogia creativă și învățarea prin/cu artă în general oferă metodologii, tehnici și instrumente care includ activ cursanții în procesul de predare. Ele oferă experiențe active de implicare, stabilesc și întăresc conexiuni între profesori și cursanți și oferă experiențe de învățare creative semnificative, în care cursantul este și creatorul. Ideea principală este de a crea un mediu de învățare, care este plin de posibilități, acceptare și este construit pe încredere și responsabilitate a tuturor celor implicați în procesul de învățare. În mod ideal, toți participanții se simt liberi să-și împărtășească vocea și ideile și li se permite să greșească și să eșueze (inclusiv profesorul). Nu numai că o greșeală poate inspira ceva nou, dar este adesea un pas necesar în evoluția proceselor noastre creative și de învățare și este ceva de apreciat și de prețuit. Deoarece presiunea perfecțiunii și-a făcut drum în procesele creative și de învățare, credem că greșelile trebuie reînviat și sărbătorite și mai mult.

“*A da drumul, a nu insista asupra a ceea ce este al tău. Lăsând să plece în voie. Lăsați pământul în care locuiți să fie un exemplu – casa dumneavoastră. Zboară ca o navă spațială. Se schimbă. Uneori este iarnă. Uneori vară, toamnă și primăvară. Pământul nu insistă ca vara să fie mai multă vară sau iarna să fie mai multă iarnă. Dacă un obiect mare este găsit pe linia de zbor a pământului și pământul este deteriorat într-o coliziune, ceva se va schimba. Va fi mai bine sau mai rău? Habar nu ai. Lăsați-vă să vă ciocniți cu slăbiciunile voastre - abia atunci veți descoperi altele noi. Slăbiciunea ta te împinge pe un nou teritoriu. Ar putea fi o descoperire a puterii tale necunoscute.”*Wiktor Malinowski, Elckie Centrum Kultury, Polonia

Wiktor Malinowski, Elckie Centrum Kultury,
Polonia

Învățarea prin și cu greșeli este o caracteristică cheie aici, deoarece presupune că un proces de învățare trebuie să fie relaxat și încurajator, unde

greșirea ocazională este necesară pentru progres și experiență, păstrând în același timp obiectivele și valorile clare în minte.

Partea B: Învățarea cu/prin arte și pedagogia creativă |

Credem că în vremuri în care sistemul școlar nu urmărește neapărat schimbările din sistemele și structurile sociale, sunt necesare abordări pedagogice diferite pentru a capta atenția tinerilor, pentru a-i include activ în proces, pentru a se concentra mai mult pe utilizarea și conștientizarea „corpului de învățare”, să prezinte materialul de învățare în diferite contexte și să îl facă aplicabil, util și disponibil și, mai presus de toate, să creeze experiențe de învățare de lungă durată care să aibă impact asupra elevilor, precum și asupra pedagogilor.

Credem cu tărie că cel mai bun și mai simplu mod de a face acest lucru este prin concentrarea asupra întregului corp. Nu numai că acesta este o parte în mișcare – capul nostru cu creierul nu este separat de alte părți ale corpului – dar mișcarea corpului a fost deja recunoscută ca fiind extrem de importantă pentru dezvoltarea cognitivă. Prin urmare, facem apel la o concentrare mai mare pe activitățile de învățare care implică întregul corp psiho-fizic și experiențe mai active și creative în viața copiilor și a tinerilor în general.

1.4. Totuși, de ce?

Chiar dacă este o mare provocare să transpunem în cuvinte procesele care sunt adesea subconștiente și multistratificate (atât procesul pedagogic, cât și cel creativ), și chiar dacă procesul creativ și predarea prin arte pot fi adesea înfricoșătoare, copleșitoare și te pot face chiar să te simți pierdut, fără control și îndoielnic, credem și dorim să milităm pentru mai multă artă – în viață, în școală, în viața noastră de zi cu zi. Activitățile creative îmbunătățesc simultan autocunoașterea, conștiința de sine și munca în grup, oferă o experiență de învățare oarecum diferită, care este pozitivă, memorabilă și eficientă și, în general, schimbă energia și spiritul (în clasă).

Oferind elevilor „porții” de responsabilitate și implicare activă, introducerea de experiențe active și trezirea corpului poate duce într-adevăr la o clasă mai zgomotoasă și puțin mai haotică la început.

Sentimentul de libertate pe care îl au oamenii atunci când sunt capabili să se exprime este uneori atât de puternic, încât evocă mișcare suplimentară și explozii de energie și poate părea aproape prea mult (de gestionat în medii formale).



„Întruchiparea procesului creativ.”

Irina Furdui, Opera Comică pentru Copii, România

Dar experiențele artistice, în special în domeniul teatrului și dansului, din care derivă instrumentele noastre, au atât de mult potențial incredibil încât merită să se ocupe de toate posibilele perturbări și momente de „haos”. Experiența corporală este ceva de care avem nevoie mai mult ca niciodată și, din moment ce corpurile sunt adesea „puse undeva și lăsate acolo” în procesele noastre de învățare și viață, explorarea expresiei sinelui prin corp și acțiunile sale, este extrem de valoroasă. Prin urmare, încurajăm pedagogii să-și asume un rol de pedagog creativ. În timpul și prin explorarea acestui rol, vă garantăm că ei învață să gestioneze acest haos în felul în care încă există

structură și ordine, dar încurajează în același timp forma liberă și exprimarea activă (fie elevii sau pedagogii înșiși).

1.5. O călătorie către un pedagog creativ – cine?

“ Fii jucăuș și prezent. Privești și ascultați cu atenție. Râdeți și plângeți, simțiți schimbarea și bucurați-vă de moment. Nu există nicio îndoială că atunci când te menții proaspăt expunându-te la spontaneitatea interioară și la frumusețea mediului, vei găsi ușurința, seninătatea, veridicitatea și puternica vulnerabilitate. Alții te vor vedea ca fiind mai de încredere, cinstit și curajos.”

Anna Sochacka, Elckie Centrum Kultury,
Polonia

Principala diferență dintre un pedagog tradițional și un pedagog creativ nu este în conținut sau curriculum, ci în felul de a conduce grupul. Este, de exemplu, nivelul de control pe care îl împărtășesc cu elevii lor și participarea la activități. În procesele creative de învățare, pedagogul ocupă adesea un loc egal cu studenții în activitate și, prin urmare, împarte responsabilitatea și controlul situației de învățare cu studenții într-o oarecare măsură. Acest lucru nu înseamnă că pedagogul nu este responsabil pentru situația de învățare, dimpotrivă, deoarece ei sunt poate și mai responsabili pentru crearea unui mediu sigur, liber, acceptabil și inspirator. Ei trebuie să fie și mai sensibili și mai atenți la toată lumea din grup și să asigure siguranța pe de o parte și libertatea de a explora și de a-și asuma riscuri creative pe de altă parte. Ceea ce înseamnă că de cele mai multe ori pedagogul nu este doar persoana aflată în poziție de conducere, de păstrător al cunostințelor, ci și cursantul care poate învăța încă multe despre tot și orice, își acceptă propriile limitări și este un partener egal în unele situații de învățare, nu întotdeauna ghidul cunoscut.

Știm cu toții că a lucra ca pedagog înseamnă mult mai mult decât doar scrierea unui plan, respectarea acestuia și apoi redactarea raportului.

Dar totuși, cu toate presiunile cu care se confruntă pedagogii, având prea multe farfurii învârtite în același timp (educarea, împărtășirea valorilor, creșterea, acordarea de asistențe suplimentare, comunicarea la toate nivelurile, discutarea problemelor actuale ale lumii etc.), întrunirea așteptărilor diferitelor tipuri de „public”, obținerea de rezultate, pierderea autonomiei și mai mult, înțelegem cu siguranță că unii pedagogi simt presiunea de a nu fi suficient de (buni) și, în același timp, de a nu avea motivația de a face lucrurile diferit în stil mare. Prin urmare, nu predicăm pentru a schimba totul, dimpotrivă, am dori să inspirăm să nu ne concentrăm în întregime doar pe „ce” (cum este deja stabilit în programele, regulile și liniile directoare), ci pe „cum”.

Deci, care sunt unele trăsături pentru care se străduiesc pedagogii creativi?

ei observă grupul și răspund nevoilor grupului

Mult mai ușor de spus decât de făcut, deoarece asta înseamnă uneori să-i urmărești – participanții se simt energici, deci oferă-le o activitate energică, iar uneori înseamnă să încerci să le oferi ceva exact opus – se simt energici, poate că au nevoie de ceva calm și concentrat.

ei pregătesc obiectivele și planurile lecției, dar sunt flexibili și dispuși să facă un ocol și să le schimbe într-o oarecare măsură, dacă situația o justifică.

Similar ca mai sus, de exemplu – activitatea selectată este axată pe exprimarea verbală, dar elevii nu au în mod vizibil chef de vorbă. Avem o opțiune de a încerca să-i încurajăm, dacă credem că acest lucru le-ar putea fi de folos, sau să le urmărim nivelul de energie și să ne concentrăm pe povestirea non-verbală sau pe altceva, așa că păstrăm în continuare povestirea ca punct central, dar schimbăm metoda etc.

se joacă cu statutul lor

Asta nu înseamnă niciodată că pedagogul încetează să mai fie pedagog. Înseamnă doar că nu sunt întotdeauna „știitorii”, își arată vulnerabilitatea și

își evidențiază egalitatea față de elevi în unele aspecte și situații, se pot distra și relaxa, dar stabilesc limite clare, pot schimba tonul /vibrația/energia situației luând-o în serios, totuși fiind jucăuși, deschiși și chiar plini de umor în privința ei, ei pot chiar schimba poziția obișnuită a corpului de predare – de aceea este util să stai jos sau în picioare în cerc etc.

acceptă ambiguitatea și incertitudinea vieții și situațiile creative și pedagogice și încearcă să lucreze cu ea și prin ea

Ambiguitatea este un fapt de viață – ar trebui să fim ascultători, dar nu prea; ar trebui să avem propriile noastre idei, dar trebuie să le combinăm cu ideile altora; în ciuda dorinței de a face bine, folosiți greșeala, dacă se întâmplă.

sunt fideli cu ei înșiși și sinceri cu ei înșiși și cu grupul

Pedagogii creativi trebuie să lucreze cu propriul material (caracter), să-și împărtășească propriile nesiguranțe într-o oarecare măsură și mai ales să fie sinceri – dacă uiți ceva, nu știi sau nu o faci cum trebuie, recunoaște și încearcă mai mult data viitoare. Toată lumea poate face greșeli și cea mai bună modalitate de a preda responsabilitatea și asumarea responsabilității este să o exerseze și să încerce să o îmbunătățească data viitoare. Nu este nicio rușine să spui „Nu știu, hai să aflăm împreună”. Chiar credem că acest tip de predare poate aduce uneori rezultate diferite și inspiratoare.

sunt curajoși și au curajul să încerce ceva nou pentru a obține rezultate și experiențe diferite

Sunt suficient de curajoși să-și urmeze intuiția și instinctul și să albească încredere în ei înșiși că știu de ce doresc să ofere studenților lor un exercițiu de creativitate; ei se ocupă cu răbdare și curaj și recunosc când ceva nu merge așa cum se dorește. Ne putem întoarce oricând la metodele pedagogice clasice sau putem alege orice alt instrument din sacul de abordări și metode pedagogice pe care le adunăm prin practica noastră.

Își aleg valorile principale și se țin de ele

Pe lângă obiectivele specifice de învățare ale fiecărei lecții, de exemplu, cooperarea, inițiativa, bunătatea, jocul, respectul, democrația, ascultarea, spontaneitatea.

Din câte vedem, putem spune că toate acestea sunt trăsăturile unui pedagog atent, unul pentru care studenții sunt colaboratori și nu doar ascultători, unul care este flexibil, rezistent, responsabil, liber, relaxat, susținător și deschis. Credem că există deja o mulțime de pedagogi, care predau cu toate acestea în minte, așa că scopul nostru este să oferim mai multe instrumente și tehnici pentru a îmbunătăți procesele de învățare și a oferi sprijin pentru a include și mai multă mișcare și implicare în clasă.

Suntem conștienți de unele inițiative și abordări alternative ale școlii (educația Montessori și Waldorf, de exemplu), unde este implicată mai multă mișcare și expresie, ceea ce este minunat. Cu toate acestea, aceste abordări (și uneori obiective diferite) prezintă avantaje și dezavantaje. Ne propunem să ajutăm toți pedagogii, indiferent de sistemul școlar din care provin/activează – pentru a adăuga mai multe instrumente în setul de lucru al abordărilor de predare.

Din moment ce punem accentul pe eliberarea corpului și a mișcării, metodele alese pentru munca noastră sunt teatrul de improvizație și dansul contemporan. Ambele promovează și întăresc dezvoltarea unora dintre trăsăturile și abilitățile foarte importante pentru artă, învățare și viață: ascultarea atentă; observație și conștientizare senzorială îmbunătățită în general; găsierea acordului, dar păstrarea personalității și individualității; dezvoltarea minții de grup; concentrarea pe relațiile (ale corpurilor cu mediul lor); dezvoltarea și înțelegerea diferitelor puncte de vedere; întărirea conștiinței de sine; urmărirea intuiției; a fi jucăuș, curios și curajos cu dorința de a-si testa limitele (acceptarea si/sau mutarea lor); ascuțirea focalizării și concentrării; de a deveni mai relaxat și mai conștient de corpul cuiva și de tot ceea ce îl înconjoară; și multe alte „efecte secundare” importante ale experiențelor creative active care pot îmbogăți capacitatea oamenilor de a experimenta lumea din jurul lor și viața lor în general.

2. VALORI

**CREDEȚI!
STRĂDUIȚI-VĂ!
ANGAJAȚI-VĂ!**

„Creativitatea implică trecerea dincolo de ceea ce există acum, folosind resursele aduse din trecut pentru a concepe opțiuni potențial mai bune pentru viitor.”

Seana Moran

“ Vindecarea corpului, minții și sufletului prin acest proces.”

Ana Romih, Pionirski dom – Center za kulturi mladih,
Slovenia

Înainte de a descrie mai detaliat ceea ce înțelegem prin termenul de mișcare creativă, ne vom concentra puțin asupra valorilor care susțin metoda, deoarece acestea nu numai că ne ajută să ne stabilim obiectivele activităților noastre, dar ne ajută și să creăm un mediu de lucru încurajator, sigur și deschis și să ne organizăm materialul de lucru creativ (care este rareori „fixat”, așa cum este în curriculum). Aceste valori se aplică în egală măsură interpretărilor și pedagogilor, cea mai mare diferență fiind „terenul de joc”.

Ne vom concentra asupra unor valori specifice: ascultarea și atenția, a fi activ, onestitatea, eliberarea nevoii de control constant, încrederea, disponibilitatea, acceptarea, valoarea de a spune da și, mintea de grup, importanța auto exprimării, ludicul, spontaneitatea.

Ascultă și fii atent!

Oricât de simplu pare, este probabil una dintre cele mai dificile abilități de stăpânit. Observarea și ascultarea ne pot elibera de nevoia/ constrângerea de a ne gândi la ceea ce vom spune/face dinainte. Improvizația și mișcarea creativă sunt toate despre a vedea/a auzi ceea ce oferă alții și a construi din acest material ceva nou.

Fii activ!

Încercăm să evităm discursurile lungi (chiar și atunci când explicăm regulile) și explicațiile – în timp ce predăm, ne jucăm sau interpretăm. Nu vorbi doar despre asta, fă-o. Nu-l descrie, arată-l. Asta nu înseamnă a nu vorbi, ci doar a folosi în mod conștient dramaturgia concentrării.

Fii sincer!

Ai încredere în corpul tău, în mișcare, în predare, ai încredere în intuiție și răspunsul sincer față de tine însuși este esențial. A exprima și a încorpora orice vine în acel moment (și este conectat la ceea ce a fost deja construit) înseamnă a opri judecata și cenzura creierului nostru, de asemenea. Acest lucru nu înseamnă să facem sau să spunem tot ce ne vine în minte, ci să nu negăm realitatea care ne înconjoară (fie că este un lătrat de câine în afara ferestrei clasei care poate fi inclus în jocul/procesul de învățare/scenă, sau că doi oameni s-au luptat înaintea orei), care este abordată și comentată într-un fel pentru a elibera tensiunea și pentru a construi conștientizarea a tot ceea ce se întâmplă în jurul nostru. Este nevoie de ceva antrenament, dar cu siguranță poate fi atins.

Eliberați nevoia de control constant și lăsați-l să plece!

Singurul lucru pe care îl putem controla sunt propriile alegeri (și nici măcar asta uneori; dacă suntem suficient de spontani, facem chiar alegeri la nivel aproape subconștient). Realizarea faptului că nu deținem controlul asupra aproape a nimic este una dintre cheile pentru a ne destresa și a intra în ritm. Ce se întâmplă când încetăm să ne concentrăm energia asupra lucrurilor pe care nu le putem controla? Acea energie se concentrează asupra lucrurilor pe care le putem controla și, în mod ironic, ajungem să exercităm mai multă influență asupra a tot ceea ce ne înconjoară.

Aveți încredere!

Ai încredere în tine, în studenții tăi, în co-jucătorii/partenerii tăi (pe scenă și în viață), în situație, în alegerile noastre, în impulsurile noastre. Aveți încredere că, chiar dacă ceva vă scapă din mână, îl puteți ridica din nou și puteți folosi alegeri sigure pentru a găsi din nou ritmul. Și apoi, mai ai încredere în ceva și scufundă-te și în necunoscut uneori.

Fii binevoitor!

Fii dispus să te joci, să eșuezi, să te dai peste cap, să simți, să încerci, să faci greșeli, să te distrezi – toate acestea într-un mod spectaculos, care este în întregime al tău.

Acceptă!

Nu blocați și nu negați ce s-a întâmplat. Chiar dacă nu suntem atât de entuziasmați de alegerea/ideea/mișcarea propusă, susține-o într-un fel. Magia s-ar putea întâmpla. Sau cel puțin e o posibilitate.

Spune „Da, și...”!

Acceptați, susțineți și încorporați tot ce se întâmplă ca ofertă și cadou (chiar dacă personal nu ne place atât de mult). „Și” implică faptul că cineva ar trebui să-și adauge întotdeauna propriul impuls, reacție sau răspuns, deoarece aceasta le oferă altora ceva nou la care să răspundă.

Susține gândirea de grup!

Improvizația și mișcarea creativă sunt construite pe un mecanism vast de dăruire, primire și susținere. Gândirea de grup este mai mare decât cea individuală. Poți arăta bine dacă îți faci partenerul să arate bine. Nicio persoană nu este responsabilă pentru succesul sau eșecul unei scene. Reușește sau nu, pe baza capacității de a lucra împreună.

Încurajează punctele de vedere și interpretările personale!

Dacă intrăm și jucăm situația cu un punct de vedere, o opinie sau intenție, angajamentul celui care face ceva va fi mai clar și la fel va fi angajamentul tuturor celor care îl observă.

Fii jucăuș!

Jocul este intrinsec copiilor, deoarece este foarte important pentru dezvoltare și învățare, dar este la fel de important să se cultive jocul și la vârsta adultă. Jocul înseamnă imersiune completă într-o situație (joc), care include, dezvoltă și restructurează întregul corp psi-hofizic. Jocurile includ mișcare, explorare, comunicare, socializare, observare și imitare, exercițiu, disciplină, învățare și mai ales plăcere. Esența jocului este reflectarea și transformarea imaginară a realității înconjurătoare.

Jocul este complet serios (în concentrarea sa și luând în serios regulile jocului) și deloc serios (deoarece trebuie să rămână participativ, voluntar și trebuie să poată reveni la punctul de plecare, dacă este încă un joc). Are reguli, dar adesea ele sunt provocate și modificate creativ. Ideea principală este să joci, nu să faci neapărat un rezultat și, deși jocurile concurente au ca motivație competiția, este bine de știut că dacă aceasta învinge bucuria de a juca, nu mai este joacă așa cum o vedem noi.

Jocul creează o suspendare a realității. În activitatea de joacă, experimentăm fără să ne îngrijorăm cu privire la consecințele „reale”, de lungă durată – creează un spațiu sigur pentru a experimenta situații, emoții și acțiuni. Este un loc în care greșelile și eșecurile sunt rezultate pozitive ale acțiunilor care conduc la joc ca o explorare a puterilor și potențialelor. Ne jucăm pentru a afla ce putem și ce nu putem face și pentru a vedea dacă ne putem extinde capacitățile.

Fii spontan!

Asta înseamnă să fii în momentul de față, să nu te gândești prea mult înainte sau după la ceea ce s-a întâmplat, ci să construiești, să răspunzi, să reacționezi și mai ales să descoperi ceea ce este deja acolo (deci să nu încerci să inventezi ceva inteligent, ci să răspunzi cu impulsul care îți vine în minte). Când suntem cufundați pe deplin într-o activitate care ne ocupă complet, suntem în zonă, cu o concentrare energizată și pierderea conștientizării timpului – atingem „o stare de flux”, o experiență optimă în care suntem ageri, pregătiți și deschiși pentru tot ce se întâmplă. Este starea de mindfulness dorită, „aici și acum”, prin care putem avea o experiență deplină.

Și nu în ultimul rând: nu uitați să prețuiți enorm greșeala - greșelile sunt oportunități, pe care se poate construi.



„Prezentarea valorilor pedagogiei creative.”
Irina Furdui, Opera Comică pentru Copii, România

3.1. MIȘCAREA CREATIVĂ - A TE MIȘCA ESTE A FI

MIȘCĂ-TE! ELIBEREAZA-TI MINEA! PRINDE MOMENTUL DE LIBERTATE!

„Mișcarea este cel mai puternic mijloc de exprimare în crearea unei producții teatrale. Lipsit de cuvinte, costume, lumini, aripi, sala de teatru și lăsat doar cu actorul și cu măiestria lui în mișcare, teatrul va rămâne în continuare teatru.”

Vsevolod Meyerhold

“ *Dansul eliberează corpul, improvizația eliberează mintea.*”

Stașa Prah, Pionirski dom – Center za kulturi mladih,
Slovenia

Când ne propunem să conectăm mai profund cultura, artele și educația, încurajăm, desigur, utilizarea tuturor formelor și tehnicilor de artă. Dar ne concentrăm pe ceea ce face viabil setul nostru de instrumente și tehnici și anume mișcarea creativă, metodologia care încurajează explorarea mișcării, sentimentelor și gândirii.

3.1. Ce este mișcarea creativă și de ce este importantă?

Mișcarea creativă este o expresie individuală prin mișcare. Se bazează pe jocuri și procese care inspiră participanții/jucătorii să se miște liber, dar în conformitate cu regulile sau sugestiile oferite de mentor. Limitările și regulile sunt de fapt un combustibil al creativității într-o oarecare măsură, deoarece trebuie să găsim propria noastră cale de a rezolva provocarea. Chiar dacă este în mare parte legat de dans, proiectul Young Theatre on the Move îl dezvoltă și prin alte jocuri și exerciții de improvizație teatrală și de dans, care încurajează creativitatea, coordonarea, exprimarea de sine, conștientizarea corpului și pur și simplu mișcarea în sine.

Beneficiile mișcării au fost recunoscute dintr-o varietate de motive (sănătate fizică și mentală mai bună, dezvoltarea creierului, reducerea anxietăților și temerilor), și nu numai datorită hormonilor eliberați ci și a efectelor fizice directe. Corpurile și mințile noastre sunt strâns legate și se afectează reciproc – felul în care ne simțim se reflectă în postura și mișcarea corpului nostru, dar felul în care ne mișcăm afectează și modul în care simțim și gândim.

Mișcarea creativă încurajează vederea, simțirea și gândirea într-un mod diferit, găsind soluții care sunt „în afara cutiei”. Ea dezvoltă gândirea critică, angajamentul social, abilitățile de rezolvare a problemelor și încurajează indivizii să fie deschiși la schimbări, la diferite propuneri și soluții cu privire la modul de abordare a vieții de zi cu zi. Jucătorii/ participanții devin mai conștienți de dorințele și obiectivele lor, își îmbunătățesc abilitățile de luare a deciziilor și, în principal, își îmbunătățesc percepția, simțirea, experiența și starea de a fi cu ceilalți într-un sentiment de deschidere, atenție și bunătate.

În lumea modernă și în cea mai mare parte a lumii occidentale, s-a făcut împărțirea între trupurile și mințile noastre, acestea din urmă fiind pe un pedestal, iar corpul fiind aproape doar un purtător, o mașină pentru mintea noastră. Cu toate acestea, corpul este templul și instrumentul nostru, așa că îndemnăm la mai multă atenție și grijă pentru el, deoarece avem doar unul. Petrecerea orelor mai lungi, la școală, la serviciu, acasă, în spatele computerului sau a oricărei alte tehnologii exclude în mare parte întregul

nostru corp de la folosirea acestuia – așa că trebuie să ne ocupăm de mișcare, conștientizarea corpului și creativitate mai mult ca niciodată.

Dar să ne conectăm cu noi înșine, să conectăm mintea și corpul, nu este întotdeauna o sarcină ușoară (dar este oarecum ușor de încercat).

3.2. Program de mișcare creativă



Încetează să te controlezi.

Asuma-ti un risc.

Fii atent la ceea ce se întâmplă în jurul tău.

Renunță la ritualurile zilnice și la propriul tău confort.

Navighează în necunoscut.

„Întotdeauna mi-am dorit să o fac” - fă ceva nou!

Schimbați locul – întotdeauna îți va face bine, dar îți va arăta și o nouă perspectivă!

Întâlnirea cu profesorii și tinerii în Young Theatre on the Move a fost o practică revelatoare pentru mine.”

Grzegorz Sierzputowski, Elckie Centrum Kultury,
Polonia

Metoda de mișcare creativă pe care o propunem se bazează pe conștientizarea corpului, simțirea și transformarea cunoscutului în necunoscut și invers. Experimentarea și trecerea prin procese (jocuri, exerciții, tehnici) în mod activ este un punct cheie aici, deoarece ne putem simți, cunoaște și accepta mai bine corpul și gândurile așa cum sunt în orice moment dat, prin experiență activă. Ca pedagogi, trebuie să începem cu noi înșine, deoarece doar întruchiparea aduce înțelegere la nivel fizic, care ne poate ajuta să transferăm informații către ceilalți.

Mișcarea creativă poate fi abordată din mai multe unghiuri diferite și ne-am bazat pe patru piloni:



Elementele de bază ale mișcării

Implica procese de mișcare, jocuri și exerciții în care recunoaștem și începem să fim conștienți de corpul nostru, toate părțile corpului și mintea ca o singură entitate în mișcare. Ne conectăm corpul și mintea în timp ce ne mișcăm și observăm ce se întâmplă, cum ne simțim, cum ne afectează mișcarea.

Beneficii: O mai bună înțelegere a anatomiei corpului, a abilităților motorii, întinderea, relaxarea și o schimbare a energiei pentru corp. O mai bună înțelegere a timpului și spațiului.



Conștientizarea senzorială

Este focalizarea directă asupra unui aspect senzorial specific al corpului sau al mediului exterior/interior. Concentrarea se pune pe ascultarea eului nostru interior, simțirea, atingerea nu numai cu corpul, ci și cu mintea.

Beneficii: O mai bună simțire, auzire și ascultare a mediului și a eului nostru interior, luând decizii care nu sunt judecate de cenzorul nostru interior și înțelegerea a ceea ce simțim și cum. Concentrându-ne pe toate simțurile noastre.



Emoție și mișcare

Este pasul în care recunoaștem și învățăm cum să ne exprimăm emoțiile și felul în care acestea ne mișcă. Ce se întâmplă cu corpurile noastre când suntem emoționați? Cum ne afectează poziția corpului emoțiile și cum se manifestă diferite emoții în corpurile noastre?

Beneficii: Învățăm despre diferite emoții, expresii și despre modul în care acestea ne afectează corpul. Cel mai important, învățăm cum să le facem față, cum să le transformăm și să le împărtășim într-un mediu sigur și susținător.

Imaginație, poveste și mișcare

Este pasul în care începem să dăm sens mișcării pe care o facem, încurajând imaginația – totul este posibil, neobișnuitul poate fi binevenit, cercetăm și dăm un nou sens lucrurilor pe care le știm deja – conectându-ne cu mișcarea.

De asemenea, este important să învățăm să citim și să interpretăm în mod independent mișcarea sau chiar mai larg – arta, pentru a educa tinerii că arta este un important generator de sens și o parte necesară a societății noastre.

Beneficii: Trezirea creativității și a imaginației. Făcând alegeri și decizii creative. Conectarea, asocierea și crearea. O mai bună înțelegere a reprezentanțelor artistice.

3.3. Cum facem?

Procesul de învățare al mișcării creative se bazează pe valorile pe care le-am menționat deja. Iată câteva sugestii despre cum să le obții. Când parcurgeți jocurile și procesele, acordați atenție următoarelor elemente:

acceptând curentul aici și acum

Nu simțim la fel în fiecare zi, așa că este important să rămânem sinceri – dacă nu ne recunoaștem și nu acceptăm starea emoțională actuală, aceasta se poate bloca în mintea și corpul nostru, ceea ce poate duce la anxietăți. Merge la fel pentru oricare dintre noi, pedagogi sau studenți sau oricine altcineva.

Practică: Conectați-vă cu grupul, de exemplu, cum se simte toată lumea acum; unde și cum simt ei acel sentiment în corpurile lor; cum poate acel sentiment să treacă prin/din corpurile lor. Jucând jocuri în felul în care elevii își folosesc starea actuală ca punct de plecare (de exemplu, construirea personajelor pe baza emoțiilor lor reale, folosind postura și atitudinea corpului etc.)

recunoașterea potențialului corpului ca instrument al nostru de comunicare, exprimare și funcție în general

Cea mai mare parte a comunicării trece prin exprimare non-verbală, conștient sau nu. Așadar, propunem mai multă conștiință corporală și de sine.

Practică: Auto-reflecție, interogarea și discutarea a ceea ce vedem și simțim și comparând cu experiența subiectivă a altora. Care a fost ideea și cum a fost înțeleasă?

Acest lucru ne poate îmbunătăți modul în care gândim, ne poate ajuta să spargem tiparele, să îmbunătățim interacțiunea unul cu celălalt, ne ajută să avem mai multă grijă de noi înșine și de ceilalți pe termen lung și să aducem o contribuție pozitivă societății din care facem parte.

îmbrățișând greșelile

A ne judeca pe noi înșine și unii pe alții poate evoca frustrare și poate fi un factor de oprire – acceptarea greșellilor și luarea lor ca pas necesar de învățare și parte esențială a procesului este mult mai utilă pentru dezvoltare și progres.

Practică: Practicați gândirea rapidă, exerciții și jocuri în care greșelile sunt esențiale – depășirea lor într-un mod distractiv și relaxat ne relaxează, dar ne face mai ageri și pregătiți pentru fiecare provocare care ar putea apărea.

Scopul final al practicilor pedagogiei creative nu se rezumă la a educa doar viitorii artiști, ci și pentru a oferi tuturor instrumente și experiențe de artă, mișcare liberă și improvizație, care pot ajuta indivizii și comunitățile să prospere.

Odată cu introducerea tehnicilor artistice, oamenii învață cum să facă față mai bine obstacolelor și provocărilor, să gestioneze mai eficient dificultățile vieții și să învețe despre procesele corpului care îi fac să se simtă mai conștienți de ei înșiși și de nevoile lor.

De aceea, facem apel la mai multe arte, și mai ales la mișcare creativă în școală – cu intenția de a trăi mai intens, combinând gândirea cu sentimentul, folosirea imaginației, obișnuirea cu a face și a face mai mult decât urmărirea și potrivirea în același cadru. Solicităm o mai mare conexiune a diferitelor discipline școlare și subiecte din curriculum cu mișcarea și să nu uităm de puterea procesului de învățare în sine, care nu este ocupat doar de concluzii și rezultate.

Și mai ales nu subestimați copiii!

“*Ascultați copiii, nu impuneți doar răspunsuri și soluții.*
L. (7 ani): „Nu mă voi căsători niciodată. Vreau să fiu ușor ca o pungă de plastic în vânt.”
T. (9 ani): „Fetele ar trebui să miroasă a parfum, iar băieții să miroasă ca ceea ce iese din evacuarea mașinii!”
S (8 ani): „Când stau într-o barcă, îmi opresc creierul și îmi pornesc sufletul.”
M. (4 ani): „Și apoi a venit Moș Crăciun cel obraznic.”
"De ce obraznic?"
M: „Ei bine, ceva ar trebui să se întâmple (în povestiri)!”

Da, ai citit bine: M. are 4 ani!

Deci, încă o dată: ascultați copiii, nu impuneți doar răspunsuri și soluții.”

Tijana Kesić-Stamenković,
 Dečji kulturni centar Belgrad,
 Serbia

3.4. Teatru de improvizație și dans contemporan/ mișcare creativă - inspirația și sursa noastră

Mișcarea creativă are rădăcini în diferite forme artistice și folosește o varietate de tehnici. Cu toate acestea, ne-am bazat interpretarea metodei mișcării creative pe două forme de artă, care s-au dezvoltat ca versiuni „mai libere” ale artelor deja dezvoltate.

Teatru de improvizație

Teatrul de improvizație (cunoscut și ca improv sau impro) este forma de teatru, în care spectacolul este nescenizat și creat spontan de artiști. Dialogul, acțiunea, povestea, personajele, chiar și scenografia și costumele sunt create împreună de jucători, pe măsură ce improvizația se desfășoară în prezent.

Improvizația s-a dezvoltat ca o formă mai liberă de teatru care se bazează pe public pentru sugestii și inspirații pentru scene și adesea le include în spectacolul în sine. Există multe modele și forme de teatru de improvizație, unele dintre cele mai faimoase au o notă comică puternică și uneori se concentrează mai mult pe stăpânirea verbală decât asupra corpului. Totuși, înțelegem, practicăm și folosim teatrul de improvizație în sensul cel mai larg posibil – ca formă teatrală care poate acoperi toate genurile și împrumută și instrumentele din alte domenii – teatru dramatic, teatru fizic, costumația etc.

“*Improvizația a fost o noutate completă pentru mine și într-un fel este încă, pentru că mereu mă uit doar de departe. Dar ceea ce văd mă atinge pentru că în atâtea proiecte pe care le-am făcut de-a lungul vieții mele profesionale, nu am experimentat niciodată ceva atât de plin de satisfacții. Și potențialul său nu este doar personal, ci are potențialul de a aduce o schimbare uriașă în sistemul educațional polonez, care este rigid și mai mult despre trecut decât viitor. Deci improvizația este speranță.”*

Monika Muzyło, Elckie Centrum Kultury,
 Polonia

Dans contemporan și mișcare creativă

Mișcarea creativă este înrădăcinată în dans – dansul este reprezentație artistică, care folosește mișcarea pentru valori estetice și simbolice. S-ar putea spune că ne bazăm mișcarea creativă într-o oarecare măsură și în dansul contemporan, deoarece promovează forma liberă și încurajează exprimarea de sine. Cu toate acestea, deoarece dansul contemporan are propriile sale specialități și o istorie bogată de stiluri și școli, lucrăm mai degrabă cu termenul de mișcare creativă. Se deosebește de formele de dans mai canonizate, mai ales prin modul în care sunt realizate coregrafiile. Adesea, ele sunt conectate la povești și obiective, și nu la fel de mult cu poziția exactă a corpului/corpurilor. Este vorba despre rezolvarea provocărilor creative în felul nostru individual. Mișcarea creativă folosește acțiunile corpului pentru: a comunica o imagine (de ex. vântul), a comunica o idee (de exemplu, o călătorie) sau a comunica un sentiment (de exemplu, puterea).

Ambele sunt puternic înrădăcinate în libertate, cooperare, conștientizare puternică a sinelui și a mediului din jurul nostru, observație și concentrare, creativitate și imaginație, curaj, luare a deciziilor, rezolvarea problemelor și alte fundamente similare ale liberei exprimări. Desigur, urmărim îmbunătățiri tehnice – făcând mișcările noastre întregi, intenționate și mari; folosind vocile noastre tare și clar; repetând cu fidelitate; conducerea cu încredere; încercarea de a avea corpul liber, dar conștientizarea acestuia etc.

Dar, pe termen lung, este vorba în principal de a permite experiențe pozitive de mișcare care trezesc corpurile și mințile și scot la iveală energie pozitivă și cooperantă din indivizi și grupuri care lasă o amprentă durabilă asupra participantului.

3.5. De ce este nevoie de mai multă mișcare creativă și joc mai ales în educație?

Una dintre nevoile de bază ale unei persoane este nevoia de exprimare prin care își confirmă propria personalitate în raport cu lumea din jurul său. Există forme de exprimare verbale și nonverbale (corporale în cazul nostru) care

sunt la fel de importante. Din păcate, comunicarea non-verbală, care este exprimată la copiii mai mici, este adesea suprimată de formele convenționale în societatea modernă.

Mișcarea este foarte importantă pentru dezvoltarea copiilor, atât pentru dezvoltarea fizică, cât și pentru dezvoltarea creierului copilului. Acest lucru este confirmat de diverse teorii.

„Din cauza neînțelegerii naturii sale (adică mișcarea), a fost întotdeauna considerată mai puțin importantă decât este în realitate. Aceasta se referă în special la mișcarea din perioada copilăriei timpurii: în procesul educațional în care toată atenția este acordată învățării intelectuale, mișcarea este complet neglijată. A fost recunoscută doar în domeniul educației fizice, deși și aici legătura sa directă cu dezvoltarea inteligenței a fost trecută cu vederea.”

Maria Montessori

Când aruncăm o privire mai atentă asupra predării și a literaturii actuale despre dezvoltarea copilului, observăm că nu au existat schimbări majore și semnificative în atitudinea școlii față de mișcare. În 2003, în cartea sa „Micul geniu” Tony Buzan afirmă că astăzi părinții se îndoiesc dacă să aleagă o școală în care copiii „se joacă” sau una în care „învață”. Experții au ajuns la concluzia că ambele sunt la fel de importante pentru dezvoltarea sănătoasă a unui copil.

De aceea este necesar să se introducă în educație mai multe activități dramatice și de mișcare, în special jocuri bazate pe forme libere, precum mișcarea creativă și improvizația. Cu aceasta vor apărea noi posibilități pentru procese pedagogice.

În școala clasică europeană, copiii petrec aproximativ 8 ore pe zi la școală și în marea majoritate stau. În timpul orelor copiii stau de obicei chiar într-un „tren” în care nu pot comunica, pentru că se uită unul la spatele celuilalt.

Lectorii de cele mai multe ori interzic comunicarea și deplasarea în clasă pentru a evita murmururile, mișcărilor excesive, mersul și eventual pierderea controlului în clasă. Pierderea controlului este cea mai mare frică a oricărui lector, așa că jocurile și filosofia pe care ni le propunem și le practicăm sunt sistematizate și organizate astfel încât chiar dacă copiii se mișcă și comunică, pedagogul să nu piardă controlul în clasă.

Astfel de temeri ale pedagogilor nu sunt o surpriză, deoarece termenul „joc” este adesea echivalat cu „nesemnificativ”, „în zadar”, „neprofesionist” sau „frivol”, dar acest lucru îi privează de o întreagă listă de avantaje care confirmă faptul că joaca este un puternic instrument de învățare și câștig. Beneficiul dublu pe care vrem să-l obținem cu acest proiect este un joc prin mișcare.

Scopul nostru este dezvoltarea expresiei fizice, de la activitatea spontană (joc) și până la creația artistică. Aceasta se realizează prin dezvoltarea abilităților creative: imitație, improvizație, imaginație, comunicare etc.

În paginile următoare ne vom concentra pe câteva dintre orientările practice despre cum să începem introducerea materialului propus în munca noastră (școală).

3.6. Pregătirea și organizarea predării (limite și provocări) - Cum să începem procesul creativ?

“ Am 50 de ani și ador să mă joc, cumva, nu m-am oprit niciodată cu acel sentiment de bucurie care se leagă pe nedrept doar de copii. Pe lângă faptul că te distrezi nebunește, poți să înveți de la copii ce ascund cu gelozie adulții și, bineînțeles, să-i înveți pe copii și pe tineri lucruri utile care îl vor face să treacă mai ușor prin școala convențională. Deschizându-le noi perspective, ei vor realiza că abstracția este un spectru și că nu există greșit. Și vei înțelege că nu toată lumea din joc trebuie să fie găină, îți trebuie și acei care vor să fie oul.”

Dragana Stanisavljević,
Dečji kulturni centar Belgrad,
Serbia

În paginile următoare, vom prezenta câteva aspecte pe care le considerăm importante atunci când includem mișcarea creativă în clasă sau în alte experiențe și situații de învățare/artistice. Putem folosi jocurile ca instrumente pentru diferite obiective:

- ca o încălzire,
- o pauză sau o completare la alte activități din clasă folosind un singur joc sau exercițiu la un moment dat),
- ca o modalitate distractivă de a conecta un grup sau o clasă și de a-i încuraja să lucreze împreună în mod creativ (în întâlniri de clasă, tabere, pentru începutul anului școlar etc.),
- ca inspirație pentru a îmbunătăți lecția sau prelegerea despre orice subiect cu exerciții care includ întregul corp (de exemplu, exercițiul Mișcarea ca grup/organism poate deveni o demonstrație practică a procesului de digestie, Pictura sonoră poate face o introducere excelentă în orice mediu pe care trebuie să îl studiem/discutăm și Folosirea poeziei oferă de fapt diferite moduri de a ne juca cu poezia în clasă și chiar mai mult etc.) Puteți găsi toate jocurile în prima parte a cărții și, desigur, sunteți încurajat să găsiți propriile modalități de a folosi jocurile.

Puteți chiar să o extindeți într-o „zi culturală” cu un proces mai lung și o reprezentație (opțională) la sfârșit!

Deși autorii din acest capitol se concentrează asupra copiilor mai mici, metoda funcționează extrem de bine cu participanții de toate vârstele și predispozițiile – adolescenți, adulți, participanți cu nevoi speciale, grupuri mixte etc. Diferitele instituții implicate în acest proiect lucrează cu o varietate de participanți diferiți și, deși adaptările sunt întotdeauna binevenite, în general, ceea ce funcționează pentru cei mai tineri poate funcționa cu siguranță și pentru toți ceilalți. În orice caz, copiii sunt mult mai ușor de motivat pentru jocuri și de a exercita acea bază în mișcare și joacă, deoarece jocul este ceva pe care deja îl fac și îl iubesc. Deci, uneori este mai greu să începi cu copiii/participanții mai mari, dar încurajează-i să încerce și, de obicei, după o încălzire, se deschid mai mult și sunt mai deschiși la propunerile și sugestiile noastre.

„În activitatea organizată – prin creștere și educație – arta este instrumentul suprem care nu poate fi înlocuit sau compensat pentru a dezvolta copilul ca personalitate versatilă și ființă socială și, la rândul său, pentru a-i face pe adulți mai înnoșilați, mai umani și mai capabili să se apere de sărăcia spirituală și de unilateralitate.”

Milenko Misailović

În mulți ani de experiență în lucrul cu copiii, am auzit în repetate rânduri de la părinți, care au dorit să-și înscrie copiii într-o activitate de teatru: „Copilul meu s-a născut pentru a fi actor. Se joacă toată ziua cu o jucărie și imită viața, vecinii etc.” Dar aproape fiecare copil se joacă în același mod. Fiecare copil joacă jocuri instinctiv și singur, iar dacă începem să ne jucăm cu ele la timp, fără să le punem într-o matrită, atunci își vor păstra și dezvolta imaginația în continuare. Inteligența este și capacitatea de a face față unor situații necunoscute, iar scopul fiecărui pedagog creativ (mai ales atunci când folosește metoda, pe care o prezentăm aici) este să-i pună în cât mai multe astfel de situații.

Un alt lucru pe care artiștii, în special actorii, l-au studiat și au încercat să-l descopere de secole este „adevărul jocului” și onestitatea. Nu există ființe mai sincere pe lume decât copiii. Până când îi punem în forme socio-emoționale, copiii rămân cei mai sinceri spectatori. Această metodă îi va ajuta să se cunoască pe ei înșiși, să-și păstreze sinceritatea și să se iubească, pentru că nu pot greși – totul este un dar.



Pregătirea programului, materialelor și jocurilor

Pe măsură ce vă pregătiți să lucrați cu copiii, folosind această metodă, încercați să vă priviți ca pe unul dintre participanți și nu doar ca pe cineva care stabilește și observă. Alegeți obiective și găsiți jocuri care vă vor ajuta să le atingeți.



Pregătire pentru diferite tipuri de ateliere

Mai întâi trebuie să te întrebi: Acesta este singurul atelier care va avea loc cu grupul sau vor fi mai multe? Este acesta un atelier de prezentare în care trebuie să inspirăm participanții să vină pentru mai multe sau avem alte obiective în minte?

ATELIER DE PREZENTARE

Dacă vrem să începem cu unul singur (atelier informativ) pentru a vedea reacțiile participanților sau pentru a încerca această metodă de lucru, trebuie să alegem jocurile care sunt cele mai clare pentru noi, cele în care ne bucurăm și pe care credem că le-am juca singuri. În calitate de mentori putem alege jocurile care ne-au lăsat cea mai puternică impresie. În timpul atelierului, nu vă îngrijorați și nu vă corectați pe voi sau pe copii (prea mult). Bucurați-vă de toate „greșelile” și descoperirile. Doar câștigând propria experiență și ajungând la propriile cunoștințe, te vei construi ca un „pedagog creativ” sensibil și complet.

PREGĂTIREA CICLULUI DE ATELIERE

Notă importantă: Alegeți un subiect/scop!

Experiența ne spune că alegerea unei teme (emoții, simțuri, gen, personaj, linie, culoare, adaos, stări agregate sau orice altă temă), indiferent dacă este abstractă sau tangibilă, este cea mai bună modalitate de a crea o serie de ateliere care vor avea în mod clar material prelucrat pentru rezultatul final. Vei divaga mai puțin și vei alege și personaliza jocurile mai ușor. Cu siguranță (de multe ori împreună cu copiii) vei crea jocuri noi în timpul muncii tale, doar dacă îți dai un singur subiect ca sarcină.

Întotdeauna (fie că îi cunoașteți pe copii sau nu) alegeți jocuri de bază și jocuri la care toți copiii pot participa la primul atelier. Încercați să evitați observatorii (un public) în primele două ateliere și lăsați pe toată lumea să participe (dacă numărul de copii permite acest lucru). Dezvoltați-vă încet abilitățile de observație în grup. Mai ales în zilele noastre, copiilor le place în general să fie în centrul atenției și nu au răbdare să se observe unii pe alții. Copiii timizi, pe de altă parte, inițial nu vor să fie separați de grup. Astfel de copii sunt mai curajoși când fac ceva în grup, în „masa oamenilor”. Prin aplicarea regulată a acestei metode și prin observarea și analizarea reacțiilor copiilor, s-a demonstrat că la început, jocurile în care copiii stau pe scaune sau pe podea funcționează foarte bine. Stând astfel, se simt mai în siguranță și își păstrează intimitatea. Un cerc este puțin mai expus, dar participanții se simt confortabil destul de repede, deoarece predispune la egalitate și uniune. Când un copil stă în fața unui partener pe scenă sau în public, este mai descoperit, mai vulnerabil și nu este sigur ce să facă cu el însuși. Sugestia noastră este să le oferim un scaun pentru a începe, astfel încât să se poată ridica încet. Mai târziu, alege jocuri cu mai puțini participanți și mai mulți spectatori. În același timp, nu lăsați copiii care nu participă să fie simpli observatori, uneori dați-le sarcini diferite la care să se gândească în timp ce urmăresc. În acest fel, la copii se dezvoltă gândirea critică, dar în același timp orice formă de batjocură ar trebui să fie „înăbușită-n fașă”. Cucerește spațiul împreună cu ei și folosește-l cât mai mult. Alegând astfel de jocuri și organizând ateliere, vei dezvolta cu ușurință un nou public de teatru/arta și vei aduce oameni deschiși și încrezători.

Adaptarea la structura grupului (număr, vârsta, experiența)

Mai întâi trebuie să te întrebi: Cum să adaptăm exercițiile la nevoile participanților pe care îi cunoaștem? Trebuie să pregătim diferite exerciții, dacă îi învățăm pe copii pe care nu îi cunoaștem? Care este numărul de copii din atelier? Ce vârste au copiii?

Adesea, nu putem alege numărul de copii sau copiii cu care vom lucra. Vor fi peste treizeci de copii într-o clasă în școlile publice. Copiii sunt uneori foarte rezervați și refuză să coopereze. Cum să adaptezi și să aplici această metodă în acest caz?

Experiența ne spune că cel mai greu este să lucrezi când sunt prea puțini copii (doi) sau prea mulți copii (peste douăzeci). În ambele moduri este încă posibil - cu jocuri de pereche și procese pentru unul sau doi interpreți și separarea în două grupuri atunci când grupul este mai mare - unul poate face exercițiul, iar celălalt poate observa și invers. După cum am subliniat, sarcinile pentru observatori sunt o modalitate utilă de a-și menține concentrarea.

Deși majoritatea echipei noastre are zeci de ani de experiență în lucrul cu copiii, totuși nu vă putem oferi o soluție exactă la aceste probleme. Nimeni nu o va face vreodată. Dar poți găsi mai multe răspunsuri la o situație specifică și dacă ești dispus să încerci mai multe, vei prinde curaj, vei dobândi cunoștințe și îți vei dezvolta intuiția pentru a recunoaște soluții utile care pot fi folosite în situații similare.

În ateliere, uneori, puteți grupa copiii de diferite vârste într-un singur grup. Împărțirea ar putea fi următoarea: preșcolari (4 până la 6 ani), școlari mai mici (7 până la 10 ani) și copii mai mari/tineri (în această grupă, într-adevăr, putem pune un copil de 11 ani cu un băiat de 22 de ani, sau putem face grupuri mai mici 11-15, 15-18 și 18+). În pedagogia și munca educațională de astăzi, sunt susținute grupuri de vârstă mixte. Improvizatia și mișcarea creativă sunt potrivite în special pentru astfel de amestecuri de vârstă, deoarece limitările sunt doar în conștientizarea corpului și a vorbirii cuiva, în timp ce viziunea diferită generațională a jocului sau problema dată în joc este de dorit și inspirată.

Lucrul cu participanți de vârste diferite în mișcarea creativă nu este așadar chiar atât de dificil. Deoarece jocul este valoarea principală, tinerii de obicei înfloresc și când sunt mai mari trebuie să li se reamintească cât de multă distracție aduce jocul și cât de bine se pot simți după activarea corpului, cooperarea cu ceilalți și atingerea diferitelor obiective. Principala diferență nu este în formă – jocurile pot fi aceleași – ci în conținut. Diferite vârste sunt interesate de diferite subiecte. Pentru cei mai tineri, subiectele despre natură, animale și lumea pe care o cunosc sunt teme la care se conectează puternic. Pentru tineri sunt interesante și unele relații, statusuri și actualități. Iar subiectele emoțiilor, situațiile pe care le cunoaștem cu toții și la care am făcut parte sunt un bun punct de plecare pentru toate vârstele (toate vârstele pot juca jocul așteptării la stația de autobuz unde se întâlnesc diferite personaje, de exemplu). Nu-ți fie frică de nicio vârstă. Chiar dacă la început oamenii nu sunt pe deplin implicați, de multe ori puterea jocurilor este atât de puternică, încât oamenii se implică, chiar dacă la început sunt reticenți. Și, dacă cineva încă nu se distrează, i se poate spune că nu ne bucurăm de toate situațiile de viață. Aceasta poate fi o experiență pe care trebuie să o alibă și, desigur, este dreptul lor să nu le placă. De cele mai multe ori, oamenii răspund la această libertate și invitație la onestitate.

Adaptarea spațiului și mijloacelor de lucru

Mai întâi trebuie să te întrebi: Cum putem folosi spațiul în care se desfășoară atelierul? Ce mijloace de muncă cheltuim și de ce avem nevoie cu adevărat?

Lectorii și interpreții au toți ceva în comun: schimbă spațiile de spectacol și „publicul”. De-a lungul istoriei, interpreții nu au avut un anumit loc sau teatrul lor de acasă, dar au călătorit și au jucat oriunde putea fi public, în piețe, teatre, etc. Luptând pentru educație de-a lungul istoriei, oamenii care i-au educat pe alții au călătorit, și-au schimbat locurile și au răspândit alfabetizarea.

Noi, în calitate de pedagogi creativi, avem posibilitatea de a ne adapta la spațiul, situația și personajele pe care le avem în jurul nostru – spre deosebire de simpla „învățătură frontală” – în moștenirea noastră istorică. Pentru această metodă aveți nevoie pur și simplu de spațiu gol și scaune.

Lăsați copiii să fie creativi. Uneori le poți lăsa curățenia, depozitarea și transformarea spațiului. Atribuiți rolurile și dați sarcini pentru pregătirea spațiului pentru lucru. Nu faceți întotdeauna totul pentru ei înainte de curs și doar începeți cursul. Chiar și astăzi, părinții fac prea multe lucruri în locul copiilor lor (le leagă șireturile prea mult timp, le prind jachetele prea mult timp, le termină toate treburile casnice etc.), așa că vă încurajăm să îi includeți în pregătirea spațiului pentru schimbare și împărțirea responsabilităților.

În ceea ce privește recuzita și scenografia, spațiul gol este ideal pentru dezvoltarea imaginației, deoarece așa cum spune Stanislavsky:

„dacă” a fost un copac sau un copil a fost un copac, atunci ceilalți s-ar comporta (s-ar fi pus) în raport cu „dacă”. „Dacă” un copil ar ține un evantai în mână, el ar avea un tip de mișcare, iar ceilalți ar avea o atitudine față de asta, dar „dacă” un copil ar ține o sabie în mână, am avea imediat o cu totul altă energie, mișcare și relație.

Acțiunea și mișcările inutile cu obiecte imaginare sunt cele mai apropiate de jocul copiilor și cel mai puternic instrument în dezvoltarea imaginației.

Dacă depășiți tiparul școlar tradițional, imaginația poate fi dezvoltată în voi și copiii voștri pe parcursul întregului proces de lucru, inclusiv pregătirea pentru acesta.

Sugestie: Când includeți mișcarea creativă în lecțiile obișnuite de la școală, s-ar putea dovedi a fi de mare ajutor și un instrument eficient pentru pregătirea a tot felul de spectacole și evenimente școlare (pentru diferite sărbători și ocazii).

3.7. Ce vrei să obții?

Aici putem alege diferite teme, dar dacă ne gândim la copil (sau la noi ca pedagogi creativi), am putea evidenția două obiective de bază: dezvoltarea individuală și dezvoltarea muncii în echipă.

„Alfabetizarea teatrală le permite copiilor să descopere și să învețe despre problemele importante ale lumii și ale comportamentului lor de viață într-un mod atractiv și incitant, deoarece vizionarea spectacolelor de teatru îi încurajează pe copii să-și îmbunătățească emoțiile prin gândire și experimentare – deducând și astfel îmbogățind experiența în concepte adecvate.”

Milenko Misailović

Același lucru s-ar putea spune și pentru spectacolele de dans cu accent suplimentar pe emoția abstractă și conectarea, gândirea și experiența într-un mod metaforic și mai profund. Prin urmare, putem spune că prin ateliere construim „alfabetizarea mișcării creative”.

Dezvoltarea individuală

Când aplicăm această alfabetizare a mișcării creative în școală prin metoda de lucru Young Theatre on the Move, observăm o stimulare crescută a dezvoltării fizice și intelectuale și dezvoltarea abilităților creative la copii. Intrarea în rol și anumite situații date le permit copiilor să canalizeze furia prin exprimarea ei prin mișcări puternice și situații de conflict controlate. În acest fel, la copii se eliberează conflictele interne, care sunt adesea nerezolvate la nivel inconștient, în timp ce în situații date sunt plasate în aspectul conștient al personalității copilului. În plus, încurajează viteza de reacție și rezolvarea diferitelor situații. Controlul mișcării și impulsivitatea gestionabilă sunt, de asemenea, obținute prin diverse jocuri. Sunt încurajate coordonarea abilităților motorii și moderarea mișcărilor.

Putem concluziona, pe baza dovezilor/perspectivelor din aplicarea pe termen lung a acestei metode, că tinerii devin mai conștienți de abilitățile lor și manifestă mai multă încredere. În practică, părinții copiilor retrași și timizi au confirmat că după un anumit timp (cu viteză individuală), copiii se deschid, încep să comunice mai ușor cu semenii lor, nu se mai tem să vorbească la școală și devin mai vocali.

Copiii care nu au probleme de comunicare și sunt încrezători în ei înșiși, își „instalează” securitatea, rezolvă mai ușor obstacolele și îndoielile întâlnite în timp ce cresc.

În timp ce copiii care sunt neliniștiți și de obicei muștrați la școală din cauza disciplinei, au găsit o modalitate de a se exprima și de a-și elibera energia, ei se calmează și se adaptează mai ușor la școală.

De asemenea, se pune accent pe dezvoltarea atenției vizuale și auditive. Cu alte cuvinte, se dezvoltă ascultarea și observarea atentă și răbdătoare.

Dezvoltarea grupului

„Activitatea teatrală a tinerilor le facilitează intrarea în viețile lor viitoare. “

Milenko Misailović

Prin jocuri și aplicarea acestei metode se încurajează interacțiunea, cooperarea și maturizarea emoțională (dezvoltarea socio-emoțională). Mișcarea creativă, în care ne bazăm în mod egal pe dans și teatru, este un act colectiv. Un interpret nu poate face asta singur nici măcar atunci când joacă o dramă mono sau dansează un solo – dacă nu altceva, trebuie să existe cel puțin o persoană care observă, astfel încât să putem numi spectacol. Copiii care astăzi cresc în cea mai mare parte în interior, stau adesea în spatele ecranelor și devin din ce în ce mai izolați, se vor familiariza cu ușurință cu mecanismele muncii în echipă prin dans și improvizație pe scenă/teatru. Prin munca în echipă și o varietate de scenarii și situații imaginate, copiii dezvoltă empatie și solidaritate.

Acordați atenție propriei dezvoltări ca persoană și pedagog creativ, faceți singuri ateliere și cursuri, dezvoltați-vă și creșteți împreună cu copiii, pentru că prin această metodă de lucru veți dobândi mereu noi cunoștințe, veți cunoaște copiii (prin generații!). Aceste experiențe oferă ceva nou de fiecare dată.

Includerea părinților în munca noastră – Implicarea familiei pentru o mai bună înțelegere (Experiența echipei sârbe de la Dečji kulturni centar Belgrad)

Implicarea familiei în activități extracurriculare este adesea scăzută sau se limitează la „cursuri deschise”, „vitrine” și spectacole.

„Produsul” acestei metode de lucru cu copiii este uneori „abstract”. Prin activitățile educaționale cu un pedagog, copiii sunt deja obișnuiți și pregătiți să înțeleagă și să participe la spectacole de mișcare creativă. Cu toate acestea, nu ne putem aștepta la aceeași înțelegere de la părinți (sau de la alți membri ai familiei care monitorizează dezvoltarea copilului), mai ales în mediile mai puțin dezvoltate din punct de vedere cultural. De aceea este foarte important să educăm părinții, dar nu în mod reproductiv așa cum sunt obișnuiți. Descriind și explicând ceea ce ați făcut veți obține foarte puțin, tot li s-ar părea doar un joc prostesc și nu o muncă serioasă cu impact asupra dezvoltării complete a copiilor lor.

Cel mai bun mod de a face asta este să luăm cel puțin una dintre clase și să implicăm părinții în munca noastră de creație. Alegeți jocurile prin care ați trecut cu copiii și desfășurați un alt atelier de creație la care va participa toată lumea, atât copiii, cât și părinții (inclusiv bunicii, dacă copiii petrec mult timp cu ei). În cadrul acestui atelier, veți vedea într-un mod foarte distractiv cum părinții încep să înțeleagă valoarea și beneficiile metodei pe care o utilizați în dezvoltarea creativă a copiilor lor. De asemenea, vor înțelege dificultatea sarcinilor din timpul jocurilor și își vor înțelege mai bine copiii, care probabil vor obține un „statut superior” decât părinții în timpul atelierului comun și, astfel, vor exprima mai mult decât în timpul orelor obișnuite. Supus unei astfel de activități, copiii ar dobândi încredere în sine, iar părinții ar deveni mai mândri de copiii lor, privindu-i dintr-o perspectivă diferită, nouă și îmbunătățită.

SFAT SUPLIMENTAR – FĂ-O CHIAR TU!



„Lăsând urme creative.”

Staša Prah, Pionirski dom – Center za kulturi mladih, Slovenia

După cum am subliniat deja, acestea sunt metode care trebuie experimentate și nu doar să fie citite sau ascultate. Așadar, vă sugerăm să jucați singur jocul cel puțin o dată (chiar dacă îl faceți cu copiii pentru prima dată), ca să știți ce fel de emoții ar putea apărea, atunci când sunteți pus într-o situație anume. Puteți găsi chiar și alți doi pedagogi, care își propun să includă metoda în munca lor pedagogică și să o încerce. În acest fel, puteți cunoaște mai bine cum se poate simți procesul în propriul vostru corp. Este extrem de importantă și pentru dezvoltarea empatiei.

În general, puteți juca jocuri cu grupul de tineri sau nu - vă sugerăm de cele mai multe ori să le jucați cu ei cel puțin la început. Când ghidați procesele, merită să investiți ceva timp la sfârșit pentru a întreba cum și ce au simțit participanții și ce s-a întâmplat în interiorul lor în timpul procesului.

4. 1. LIMITĂRI, EROARE, CONTROL ȘI REACȚIE

**EȘEC!
DĂ GREȘ ÎNCĂ O DATA!
ÎMBRĂȚIȘAȚI EROAREA!**

„Ajutând la eliberarea studentului-actor pentru procesul de învățare și inspirând comunicarea în teatru cu dăruire și pasiune, se va constata că omul obișnuit nu va eșua să răspundă formei de artă.”

Viola Spolin

“ *Sentimentul de a nu reține, de a simți și de a fi vulnerabil, dar nu în întregime personal și privat (deci, folosind ceea ce știm și simțim, dar transformându-l în formă artistică). ”*

Urša Strehar Benčina, Pionirski dom – Center za kultur mladih,
Slovenia

În următoarele pagini, veți găsi câteva gânduri ale formatorilor noștri despre unele dintre subiectele care apar prin munca noastră. Ei sunt aici pentru a inspira și încuraja cititorii să privească metodologia pedagogică propusă pentru mișcarea creativă prin diferite lentile și, sperăm, să rezoneze și cu obiectivele voastre. Și nu este nici un rău în a urma sfaturile în viața de zi cu zi. de asemenea.

4.1. Limitări în munca noastră – fântâna ideilor

În abordarea noastră pedagogică creativă, ne-am putea confrunta cu multe obstacole. Nu este doar o chestiune de timp, spațiu și un instrument de artă pe care le oferim studenților în timpul lecțiilor noastre, dar poate fi o provocare și pentru noi, pedagogii. Propunerea unui nou exercițiu, cum ar fi actoria, cântatul, mișcarea, desenul poate fi o provocare și pentru elevi. Deci, cum putem transforma dificultățile situaționale din sala de clasă în avantajul tuturor și pentru a obține satisfacție?

Deschiderea, flexibilitatea și atmosfera de încredere ar putea transforma provocările în ceva care aduce noi posibilități și ne trezește creativitatea. Crearea unui mediu de încredere și acceptare, care susține orice încercare și confirmă că ne aflăm într-un loc potrivit în procesul nostru - înlătură teama care ne blochează potențialul creativ.

Adesea, ca profesori, trebuie să executăm planul și strategia pentru a urma curriculumul, iar în timpul procesului monotonia didactică ne epuizează. Suntem gata să aplicăm noi instrumente pentru a rupe rutina și a încerca ceva revigorant. Ne dorim să ne ridicăm de pe scaune din spatele meselor de la școală pentru a rupe stagnarea, a ne mișca puțin, a trezi simțurile, eventual a juca jocuri și a reîmprospăta atmosfera. În astfel de momente un spațiu mic, mese, lipsa unui sistem de sonorizare nu ar trebui să fie neapărat o limită pentru a schimba puțin planul lecției. Trebuie să ne amintim că nu suntem singuri în asta – studenții noștri ne pot fi de mare ajutor, pot schimba rapid modul în care este organizat spațiul. De asemenea, modul în care lucrăm în spațiu ar putea fi deja un exercițiu de imaginație: de exemplu, realizarea unei construcții împreună, construirea unei fațade sau a meandrelor unui râu din mese. Imaginația și curajul sunt forțe cheie împotriva limitărilor noastre. De asemenea, trebuie să ne amintim că limitările ne obligă să găsim noi soluții și posibilități.

În procesul pedagogic este bine să se ofere spațiu pentru ca elevii să își propună și propriile idei. A le pune întrebări despre cum să modifice

exercițiile ar putea fi o mare distracție și o provocare de dezvoltare a creativității lor. Nu trebuie să repetăm aceleași exerciții iar și iar. Împreună putem începe să creăm altele noi, pornind de la modificarea exercițiilor sau încercând noile idei curajoase ale elevilor. Dacă ideile necesită lucrări suplimentare, de exemplu, ele ar putea fi procesate în grupuri mai mici. Ceea ce ni se întâmplă uneori tuturor este sentimentul de imaginație limitată, dar să nu uităm că elevii noștri, grupul de lucru deține fântâna nesecată a ideilor. Împreună putem construi ceva fantastic! Așadar, să sărbătorim limitările noastre, deoarece acestea sunt adesea combustibilul creativității!

4.2. Greșeli, eșecuri și reacție în artă și pedagogie

Când învățăm să mergem, suntem încurajați în mod constant să continuăm să încercăm, indiferent de câte ori cădem. Dar, de asemenea, atunci când domeniile noastre de cunoaștere și de studiu se extind, nu trebuie să uităm că principiul rămâne același - suntem mereu în proces, încercările și erorile noastre sunt o modalitate de a progresa. În schimb, prea multe „erori” cresc într-un „eșec” care este însoțit de nerăbdare, lipsă de încredere în sine, frică și ezitare. În timp, nu cunoaștem decât greșelile, așa că ne evaluăm prost pe noi înșine și pe ceilalți și devenim foarte pretențioși cu noi înșine și cu ceilalți.

Dreptul de a te înșela, de a face greșeli, dar de a nu fi determinat de ele și de a înțelege că a greși înseamnă mai presus de toate că am încercat, este ceea ce face toată diferența – încrederea în sine, răbdarea și liniștea pot crește și se pot traduce în viața noastră și pentru oamenii din jurul nostru.

În majoritatea țărilor din lume, educația se bazează pe un sistem de notare. Elevii obțin numere care ar trebui să aibă legătură cu cunoștințele lor - de la nerealizarea standardelor minime la remarcabile. Sistemul a fost cu noi atât de mult, încât cu greu ne putem imagina vreo altă modalitate de evaluare. Dar, dacă ne întoarcem la copilul care învață să meargă – nu toți copiii o fac în același ritm – discrepanța de timp între diferiți copii poate fi surprinzătoare. La fel este și felul în care învățăm și încercăm – unii vor cădea fericiți și vor face vânătași, în timp ce alții vor fi răbdători și atenți. Dar în loc să folosească aceste diferențe ca un avantaj, sistemul își propune să ne aducă la un numitor comun și folosește diferențele pentru comparare și clasare. Acest

lucru poate provoca sentimente puternice de frustrare și amărăciune, deoarece există întotdeauna cei care au mai mult succes într-un alt fel decât noi. Singura persoană cu care ne putem compara este persoana care am fost ieri.

Având în vedere toate acestea, ne propunem să răspundem muncii elevilor noștri cu remarci pozitive, deoarece ne dorim ca atenția cursantului să se concentreze asupra comportamentului pe care vrem să-l repete.

Lăudăm curajul, facem ceva cu hotărâre, lăudăm munca în grup, chiar și atunci când rezultatul nu este întotdeauna perfect – învățăm prin proces. Dacă semnalăm doar greșeli, următoarea încercare va fi doar evitarea greșelilor și, în consecință, un copil va deveni nerăbdător și limitat sau chiar va avea dorința de a înceta să învețe. Dacă aveți sugestii despre cum pot fi îmbunătățite jocul și activitatea, spuneți "Încearcă asta: ____". Le oferim doar experiențe noi de încercat și nu trebuie să „corecteze” nimic. Prima încercare a fost așa și a doua va fi altfel. Fără judecată. Cu acceptare și progres. Ne alegem scopurile (colaborare, ascultare, repetare etc.) și răspundem la asta, nu la calitatea artistică a spectacolului. Va fi destul timp și oportunități pentru asta.

Și nu în ultimul rând - nu uita, totul începe cu tine. Urmărește cum te apropii de tine și de procesul tău de „învățare”. În fiecare aspect al vieții tale, chiar și atunci când prepari un proces nou pentru prima dată. Ce-ți spui? Pe ce construiești?

Eșecul nu există; eroarea nu există. Există doar încercare. Ai eșuat? Bravo, grozav, continuă.

4.3. Provocați-vă temerile și controlul

De ce evităm atât de mult greșelile? Necunoscutul este cea mai mare frică a vieții de zi cu zi și a greși înseamnă a merge pe teritoriul necunoscut. Previzibilitatea și regularitatea au oferit o șansă mai bună de supraviețuire în vremuri de pericole mai mari, așa că nu este de mirare că fiecare ființă umană are o nevoie firească de a-și controla mediul înconjurător. Din acest

motiv, credem că, dacă controlăm fiecare pas, putem evita greșelile și astfel eșecul. De aceea suntem creatori de obiceiuri și realizăm ritualuri care ne oferă un sentiment de control, securitate și predictibilitate în fiecare zi. Așa se face că această lume haotică și complexă devine previzibilă și ușor de controlat. Avem cana „noastră” la serviciu, stăm la biroul „nostru” la școală, mergem la același magazin, mergem pe același drum spre casă. Cu toate acestea, există ceva mai bun decât a avea un sentiment de control, ceva mai eficient și chiar plăcut.


În loc să încerci să controlezi totul, încearcă să fii deschis la orice se întâmplă din când în când, pentru a face față necunoscutului. Și când nu ai un plan, permite-ți să improvizezi – răspunde, reacționează și înfruntă situația așa cum este în momentul respectiv.

Renunțarea la control este direct legată de sentimentul de a greși, din moment ce nu știm ce se va întâmpla, presupunem că, fiind ceva ce încă nu am „practicat”, greșeala este inevitabilă. Soluția este să o acceptăm. Greșelile sunt perfecte și doar făcându-le ne îndreptăm spre dezvoltare, care este cea mai importantă în procesul de învățare. Pentru a învăța să accepți greșelile și să renunți la control, trebuie să fii capabil să-ți asumi riscuri. Zona de confort ar putea fi confortabilă într-o oarecare măsură, dar pentru creștere, unele dureri și disconfort sunt inevitabile.



„Ai încredere în tine chiar și în situațiile de eșec.”
Ana Romih, Pionirski dom – Center za kulturi mladih, Slovenia

Pentru a renunța la control, încercă următoarele reguli:

 **Fii atent – dacă rămâi alert, nu vei rata oportunități, vei putea reacționa și acționa mai rapid.**

Exercițiu - **Plimbarea antropologului** – fă o scurtă plimbare prin zonă, imaginându-ți că tocmai ai aterizat pe Pământ de pe o planetă extraterestră. Multe lucruri par noi, diferite și surprinzătoare. Urmărește cu mare atenție, fii atent la elementele pe care le-ai ratat până acum. Reține care este noutatea pe care ai observat-o.

Exercițiu - **Ascultarea improvizăției** – în timpul oricărei conversații, începe să ascuți cealaltă persoană de parcă viața ta ar depinde de asta. Ascultă cu toată ființa. Provoacă-te să îți amintești cât mai multe lucruri despre care ai vorbit, precum și detalii precum tonul vocii interlocutorului, comportamentul sau limbajul corpului.

Asuma-ți riscuri – amintește-ți, copiii care fug de etichetă pierd de obicei cea mai bună distracție.

Exercițiu - **Spune DA lucrurilor cărora le spui de obicei NU** – alege o zi când vei analiza cu atenție ofertele și vei vedea ce ai refuza de obicei. Acceptă și dezvoltă ofertele altor persoane. Agreează ideile și invitațiile lor. Verifică noul restaurant, comandă ceva ce nu ai avut niciodată înainte, cere recomandare chelnerului și urmează-o. Notează ce a fost cel mai greu din acest exercițiu.

Abandonează ritualurile de zi cu zi - verifică cum este când înlocuiești activitățile zilnice obișnuite cu unele noi.

Exercițiu - **Schimbă ritualurile de dimineață** – adaugă activități noi sau modifică ordinea acestora.

Exercițiu - **Un nou drum spre casă** – schimbă drumul spre casă, mergi pe un alt traseu timp de câteva zile și observă-ți comportamentul. Te sperie? Ți-a oferit ceva nou? Diferitele impulsuri au generat gânduri diferite?

Renunță la confortul tău – fă-i pe ceilalți confortabil, fă-i să se simtă vedete.

Exercițiu - **Te voi face o stea** – alege o zi în care vei avea grijă de confortul altor persoane, indiferent de locul în care te afli și cine va fi în apropiere. Fii de acord cu ideile, opiniile lor, ascultă-i cu atenție și „pune-te în locul lor”.

Navighează în necunoscut – abandonează rămășițele de control și supune-te destinului. Verifică ce te așteaptă acolo și improvizează. Să încercăm să schimbăm și modurile obișnuite de a petrece timpul liber din când în când.

Exercițiu - Întotdeauna mi-am dorit să fac asta! – scrie pe hârtie șase lucruri (numără-le) pe care ai fi vrut întotdeauna să le faci, dar nu le-ai


făcut din diverse motive. Apoi ia cubul și aruncă numărul. Fă ceea ce ti-a arătat cubul după număr. Indiferent ce iese, depășește-ți temerile și fă-o!

În toate exercițiile, permite-ți să faci o greșeală. Amintește-ți că greșeala nu înseamnă eșec. Cel mai important este că ai riscat și ai încercat! La urma urmei, atunci când improvizăm, întotdeauna există o surpriză, așa că e bine să nu ne retragem din astfel de momente.

Reflectează la ceea ce s-a întâmplat, folosește ceea ce îți servește și funcționează și lasă restul. Este vorba despre noi experiențe care ne fac să ne cunoaștem mai bine pe noi înșine și să creștem, să creștem, să creștem. Permite-ti din când in când sa faci câteva greșeli si urmărește procesul creativ al dezvoltării tale.

4.4. Feedback

Feedback-ul poartă informații specifice direcționate către persoană în procesul său de învățare. Se bazează pe observarea și ascultarea întregii situații de învățare, a reacțiilor persoanei, a reprezentății și a eforturilor. Toată lumea a experimentat probabil critici și judecată în timpul educației școlare și a observat că nu a fost încurajator să audă cuvinte negative. Critica superficială poate fi uneori devastatoare pentru elevii cu dificultăți de învățare sau cu stima de sine scăzută. Cuvintele negative îi închid pe elevi și le blochează abilitățile de învățare.

 *Simt că multe depind de relaționare, dacă o facem prioritatea noastră la început, cu un grup nou, atunci munca noastră ulterioară numai plăcere.”*

Katarzyna Michalska, Elckie Centrum Kultury,
Polonia

Deci, cum să schimbi abordarea pentru feedback și evaluare? Dacă prețuim procesul de învățare mai mult decât rezultatul, observăm că abordarea noastră față de feedback-ul dat se schimbă. Începem să vedem pașii de dezvoltare și efortul elevului de a atinge scopul. Chiar și un mic pas înainte poate fi un succes și poate fi aplaudat. Răspunsul la micile eșecuri poate fi găsit prin întrebări corecte care indică potențialul elevilor, mai degrabă decât

greșelile lor. (După cum am sugerat deja – „Încearcă asta...”, „Ce zici de asta...”, „Te poți gândi să incluzi asta...”, etc.) Așa arată reacția constructivă. Este important ca pedagogul să creeze atmosfera de dialog și încredere.

Elevii ar trebui să știe că profesorul este de partea lor. Comentariile mentorului sunt pentru a construi situația într-o ordine, de a indica obiectivele și de a face terenul de învățare fertil, amintindu-și că îmbunătățirea are loc mai repede într-un mediu pozitiv, relaxat. Reacția nu trebuie să fie personală. Toată lumea trăiește momentele de eșec și succes, de aceea reacția ar putea fi direcționată către întregul grup prin declarații, propuneri sau întrebări atente. Ar trebui să se concentreze pe comportamentul (general) mai degrabă decât pe persoana căreia i se adresează mesajul.

Cea mai bună reacție este imediată și vine în timp ce toate detaliile sunt proaspete în minte, dar este, de asemenea, de dorit să reflectăm asupra problemelor într-un grup după exercițiu, atunci când elevii își pot împărtăși observațiile. Încheierea cu cercul de dialog și schimbul de gânduri poate elibera stresul așteptărilor neîmplinite și deschide spațiul pentru a vedea problemele altfel. Când vorbim și împărtășim împreună, învățăm mai repede și cu mai puțină frustrare. Când discutăm despre reacție, învățăm să învățăm.

Reacția ar trebui să servească întotdeauna dezvoltării și trebuie gestionată cu empatie, dragoste și inteligență, deoarece ar trebui să ajute la mișcarea munților pe drumul spre intrarea în noi teritorii necunoscute de învățare.

Pentru a putea oferi o reacție constructivă, este bine să ne observăm mai întâi propriile tendințe de a fi critic sau de a judeca. Hrănirea noastră cu răbdare și har ne ajută să ne stabilim noi obiective pentru stabilirea unui mediu creativ de învățare.

Exercițiu: Fă-ți timp pentru a-ți observa propria reacție la succesele și eșecurile tale zilnice. Notează-o în jurnalul tău. Vezi ce gânduri și reacții sunt încurajatoare și descurajatoare pentru tine. Cum ți-ai schimba reacția interioară pentru a transforma negativitatea într-un rezultat constructiv, blocarea rezolvării active a problemei?

Exercițiu: Fă-ți timp să exersezi pozitivitatea în toate sarcinile tale zilnice. Aplaudă-te pentru cele mai mici succese și simte puterea afirmațiilor bune. Încercați să aveți o atmosferă similară în clasa voastră.

Notă: Reacția variază în funcție de obiectivele stabilite. Atunci când desfășurați activități de uz profesional, când le folosiți ca activități de sprijin și când vă concentrați pe valoarea lor experimentală, nu neapărat pe valoarea reprezentăției, reacția va diferi față de cea oferită în cazul în care scopul final este un fel de reprezentăție. Dar cu acesta din urmă, este important să precizăm ce fel de rol are și mentorul – rolul regizorului/coregrafului/formatorului poate fi explicat la început, care se concentrează puțin mai mult pe estetică și realizarea de mișcări și scene repetabile – ceea ce înseamnă uneori o reacție ceva mai „structurată” și strictă (care poate fi oferită în continuare într-o manieră încurajatoare și pozitivă).

5. PROCES VS. REPREZENTAȚIE

BUCURĂ-TE DE PROCES DETINE REPREZENTAȚIA, ĂDORĂ EXPERIENȚA!

„Frumusețea artei este tocmai că nu există o rețetă.

Creăm lumea cu propriile noastre acțiuni de zi cu zi. Lumea nu este numai prezentă, ci întotdeauna este și creată doar așa cum o facem, așa cum ne dorim.

Nu ne mișcăm în lume; lumea CONSTĂ în mișcările noastre.

Deci, nu spune unui copil: „Nu, greșit 2+2 nu este 5, ci 4”. Ar trebui să spunem: „super fantastic, cum ai rezolvat asta?” Lumea poate fi făcută.”

Cornelia Albrecht și Franz Anton Cramerr

“ Cu toții am fost uneori în afara zonelor noastre de confort într-un fel sau altul și acest lucru a adus un sentiment de unitate cu grupul și între grup și facilitatori. În ambele zile, atmosfera a fost prietenoasă, distractivă și productivă, toți cei patru facilitatori oferind exerciții diferite, dar înrudite. Care este forma (Dans/ teatru. Mișcare/ improvizație) pe care o creăm, nu știu sigur cum să o definim, dar pare a fi mai liberă decât improvizația și mai dinamică acel dans contemporan... Îmi place ca metodologie, e ceva nou pentru noi și profesori se pare.”

Paul Leonard Murray,
Dečji Kulturni Centar Belgrad,
Serbia

Munca de reprezentare este un tip diferit de muncă în comparație cu munca pe care o facem atunci când ne concentrăm mai ales pe proces. Chiar dacă jocurile și improvizările dirijate sunt activități pline de satisfacție prin ele însele și care construiesc o varietate de competențe și abilități la nivel individual și de grup, spectacolul prezintă o altă experiență importantă. Nu numai că trebuie să performăm foarte mult în timpul obligațiilor noastre școlare și de muncă, dar a fi capabili să ne descurcăm și să ne purtăm într-o situație stresantă (ceea ce este în general spectacolul) și să dezvoltăm curajul de a face față provocărilor cu încredere este extrem de important pentru dezvoltarea rezistenței și persistenței pentru provocări personale, de asemenea. Așadar, sugerăm cu căldură să oferim elevilor oportunități de performanță, cu conștientizarea faptului că și aici se aplică aceleași principii și valori care ne ghidează în atelierele noastre – greșelile ca ceva de folosit și de construit, ludicul, spontaneitatea, cooperarea, sprijinul, etc.

În acest capitol vom discuta despre cum să pregătim reprezentarea mișcării creative și cum să oferim sprijin tinerilor interpreți, astfel încât aceștia să simtă că pot depăși frica de scenă și pot juca curajos.

5.1. Cum începem procesul de dezvoltare și pregătire a reprezentăției?

În primul rând, trebuie să avem o idee, un concept, o poveste. Alegem ce tip de reprezentare avem: **complet improvizată** sau **elaborată** (folosim improvizația pentru dezvoltarea materialului, dar până la urmă avem un rezultat fix). Ne vom baza mai mult pe instrumentele de teatru sau de dans? Cum ne imaginăm reprezentarea? Toate deciziile sunt grozave, atâta timp cât sunt luate.


Pentru a dezvolta o **reprezentare creată pentru mișcare**, tu și grupul tău aveți nevoie de următoarele ingrediente:



obținerea unei idei,



parcursul procesului (colectarea materialelor prin jocuri și procese),

 conectarea tuturor punctelor dintre gândire, corp, timp și spațiu (dezvoltarea poveștii),


 având încredere în instinctele tale,

 rămânând fidel propriei viziuni.


Câteva întrebări care trebuie puse în timpul pregătirii:

 Ce vrem să spunem/transmitem cu spectacolul?

 Cum vrem să o spunem/prezentăm?

 Care sunt limitările cu care trebuie să lucrăm (timpul, spațiul, limitele corporale, cât de pricepuți sunt copiii, care sunt limitările noastre tehnice etc.)?

 Cât timp avem pentru pregătire?

 Care este scopul reprezentăției (prezentare școlară, spectacol public, parte a unei reprezentări mai mari etc.)?

Cum arată un PROCES DE ELABORARE?

Procesul este faza de pregătire a reprezentăției. În acest proces, folosim jocurile și exercițiile de proces împreună cu improvizăția care ne ajută să găsim și să creăm material care poate fi ulterior configurat și folosit într-un spectacol. Toate instrumentele pe care le propunem în această carte pot fi folosite ca îndrumări pentru dezvoltarea și crearea spectacolului.

În calitate de mentor este important să aveți/dezvoltați o viziune despre ce este reprezentăția, dar este și extrem de important să includeți ceea ce îi interesează pe studenți, ce doresc să cerceteze, să învețe, să portretizeze etc. Unul dintre obiectivele foarte importante pe care dorim să-l atingem este ca tinerii să rămână „în” reprezentăție tot timpul – astfel, ei nu „uită” că fac spectacol și se îndepărtează, dar sunt cu adevărat concentrați și cufundați în poveste, scenă și mișcare.


Tinerii interpreți ar trebui priviți ca minți creative care co-creează spectacolul. În calitate de mentori, trebuie să ni se reamintească faptul că propria noastră abordare a creativității ar putea să nu fie aceeași cu creativitatea studenților – aceștia trebuie încurajați să-și găsească propriile canale și modalități de exprimare a ideilor și subiectelor. Mentorul ar trebui să învețe să nu fie dezamăgit sau chiar insultat atunci când studenții nu împărtășesc aceleași idei creative sau nu pot face întotdeauna lucrurile în același mod creativ cum și-a imaginat mentorul. Trebuie să-i încurajăm să facă sarcinile creative în felul lor, iar apoi profesorii pot observa ceea ce elevii le pot preda și să includă și să permită abordări diferite – păstrând în același timp concentrarea pe ideea principală. Având în vedere acest lucru, mentorul îi poate lăsa pe elevi să creeze liber și să găsească materialul care este inspirator și interesant.

Exemplu:

Dacă folosim exercițiul de proces „Scrierea numelui în spațiu”, acesta poate fi legat de diferite teme sau poate fi abordat în moduri și direcții diferite – pentru copii principalul lucru este ca ei să înțeleagă și să știe care este sarcina lor principală, și anume scrierea în spațiu (numele lor sau orice altceva, dacă suntem de acord/hotărâm asupra lui).

Modul în care o fac nu este la fel de important ca să fie fideli sarcinii și să fie conștienți și ocupați de acea acțiune tot timpul. Mentorul este aici pentru a le reaminti toate posibilitățile de creație (folosirea nivelelor, folosirea mișcării mari/mici, joaca cu ritmul etc.)

Câteva elemente de bază ale reprezentăției:

 **Coregrafia/regia** este o sarcină de alegere, în care fiecare artist, pedagog, mentor ar trebui să-și urmeze propriile instincte și cunoștințe despre timpul scenic (dinamica), spațiul (unde în spațiu facem anumite lucruri) și intensitatea fiecărei părți a spectacolului. Este o decizie cu privire la ceea ce se face ca grup și ce la nivel individual, unde vor cânta toți studenții și unde ar putea fi o reprezentăție solo, duouri sau orice altceva.

De obicei, este grozav pentru copii, dacă îi ghidați printr-o poveste în care fiecare știe ce face, cum o face și pe cine înfățișează.

De asemenea, programul poate fi realizat într-un mod mai abstract, fără a stabili prea mult o poveste fixă și să-i permită publicului să simtă și să-și ia propriul sens din ea. Dar artiștii ar trebui totuși să-și cunoască întotdeauna sarcinile și ordinea evenimentelor.

Traducerea poveștii în mișcare

Este bine să începem cu cine suntem, cum și de ce ne mișcăm.

Exemplu:

Cu toții suntem semințe diferite pe pământ, fiecare crește într-un mod, o direcție, un caracter sau o statuie, diferite.

Este important ca imaginația să fie încurajată prin acest proces, lucrurile și ideile neobișnuite pe care copiii le au în mintea lor imaginativă să nu fie respinse, acestea să fie acceptate sau transformate (la sugestia mentorului, cum să se adapteze sau să dezvolte mișcarea) în material pe care îl folosim pentru spectacol.

Luarea în considerare a spațiului

După ce am adunat materiale care pot fi folosite în spectacol trebuie să începem să ne gândim la spațiu. Cât de mare este spațiul de spectacol? Unde în spațiu vrem să se întâmple lucrurile? Orizontal sau vertical? La fața locului, nemișcat sau în mișcare prin spațiu? Unde este publicul?

Ne putem imagina mișcarea din spectacol ca și cum interpreții călătoresc prin spațiu și pentru asta vă stabiliți câteva obiective (ce facem, cum o facem și cine o face) și stabiliți anumite puncte pentru o mai bună orientare și dramaturgie a spectacolului.

Exemplu de îndrumări pentru a obține material creativ pentru reprezentare: În colțul din dreapta al spațiului se află o stație de oprire unde picioarele noastre sunt lipite de podea, apoi vântul ne suflă prin spațiu și aterizăm cu toții în locuri diferite, direcții, statui – înghețate. Una dintre statui începe să se miște etc.

Gândindu-ne la timp

Adăugarea dinamicii unei sarcini (rapidă, lentă, fluidă, agilă etc.) ne poate ajuta să ne dezvoltăm reprezentarea, într-un mod care să-i includă pe studenții noștri ca și creatori. Și, bineînțeles, gândindu-ne și la durata spectacolului. Formatorii noștri de artiști sugerează abordarea „mai puțin este mai mult” – este mai bine să aveți o reprezentare mai scurtă, în care artiștii știu ce se întâmplă și care sunt sarcinile și obiectivele lor, decât să se prelungească prea mult. Acest lucru se întâmplă uneori din cauza „atașării” de anumite materiale colectate – procesul este și el important și chiar dacă unele piese nu sunt folosite în spectacol, nu înseamnă că nu au fost de ajutor sau utile pentru rezultatul final.

Gândindu-ne la alte elemente care susțin reprezentarea

Trebuie să ne gândim la lumini (dacă există), costume (dacă există), muzică, scenografie, recuzită, text și mișcare, toate în același timp și cum să creăm o piesă întregă de la început până la sfârșit. Putem omite oricare dintre elementele menționate, dar trebuie să ne gândim la un element și să decidem în mod conștient să nu-l folosim.

Lumini: O atmosferă de spectacol poate fi realizată/îmbunătățită prin iluminare. Există o singură lumină, care rămâne în mare parte aceeași pe parcursul reprezentării? Folosim indicii cu pete? Folosim doar alb/galben sau culori diferite? etc.

Costume: Costumele pot fi simple sau nu. Depinde de opțiunile pe care le ai, dar este ceva de gândit, deoarece acesta este primul lucru pe care publicul îl vede – ce poartă interpreții și de ce?

Scenografia și recuzita: Tot ceea ce este plasat într-o piesă de teatru sau de dans trebuie să aibă un motiv și trebuie folosit, dacă este posibil – a avea ceva pe scenă doar din motive estetice rareori funcționează bine, dacă rămâne nefolosit. Ne dorim mai mult spațiu pentru corpuri, deoarece acestea sunt cele mai importante elemente ale reprezentării mișcării creative. Elementele de recuzită și scenografia ar trebui să ne ajute și să ne susțină munca, așa că încurajăm cu siguranță să ne gândim și să ne jucăm cu scenografia și recuzita.

Dezvoltarea textului și a mișcării: Acest lucru se întâmplă în timpul procesului de strângere a materialului și, în final, este vorba de a face alegeri și de a decide unde să puneți materialul selectat, dacă este undeva.

Așa cum am spus deja: MAI PUȚIN ESTE MAI MULT (ceea ce înseamnă de obicei rămânerea la o idee, la un accent principal), cu excepția cazului în care conceptul vostru încearcă să exprime o poveste diferită, peste povestea inițială.

Observare, reacție și pregătire pentru scenă

Prin proces, coregrafie, organizarea timpului și spațiului, trebuie să învățăm și să-i învățăm pe elevi cum să observe, să articuleze și să ofere reacție. Este esențial să se ofere reacția corectă într-un mod care să nu spună „o faci greșit”, ci să se întrebe de ce și cum o fac și să descopere dacă există vreo altă modalitate de a face acest lucru.

Dacă copiii vă pot convinge și vă pot argumenta de ce fac ceea ce fac – nu uitați că nu există rău sau bine – ați reușit să vă traduceți viziunea și să o conectați cu toți cei implicați, deci prin comunicare, încredere și înțelegere se poate naște un lucru frumos colectiv numit SPECTACOL.

Pregătirea scenei, ca parte a evenimentului reprezentației, ar trebui să constea în încălzirea corpului, relaxarea și găsirea modalităților de a pregăti indivizii sau grupul pentru sarcina lor (înainte de a urca pe scenă, jocurile și exercițiile din această broșură pot fi, de asemenea, folosite pentru încălzire) și concentrându-se pe prezența mentală și fizică pe scenă. Este frumos să stabilim că acesta este un efort de grup, așa că o încălzire care ne conectează ca grup este foarte utilă. Și, în final, nu uitați să le reamintiți și interpretelor să se distreze.

După spectacol, aveți grijă de spațiu, costume, recuzită și puneți-le deoparte cu grijă – acesta poate fi un ritual final și ne poate ajuta să ne liniștim încet după spectacol. Evaluarea este uneori utilă imediat după spectacol, dar încurajăm în principal reacția pozitivă imediat după spectacol, iar la următoarea repetiție putem intra în mai multe detalii – ce se poate face pentru a face spectacolul și mai convingător și mai atrăgător?

E TIMPUL SA PERFORMAȚI!

Așteptările și publicul

Principala diviziune în spectacole de teatru, dans și alte spectacole este cea dintre interpretii de pe scenă și public, dintre actor (cineva care face) și privitor (cineva care observă). Aceasta este o predispoziție a tuturor spectacolelor și este principala sursă de adrenalină, dar poate fi și cea mai mare frustrare. „Ce vor crede despre mine?”

Pe de o parte, fiecare spectator vine cu o atitudine diferită și într-o stare emoțională diferită. Unii se așteaptă la ceva, unii sunt mai critici și judecă, alții încearcă să găsească mereu ceva care să-i inspire. Nu știm cum se simte un singur spectator, ce a făcut până acum (în zilele și viața sa înainte de spectacol) și prin ce a trecut. Pe de altă parte, există un actor cu mai multă sau mai puțină experiență, care vine, de asemenea, cu bagaje emoționale și propriile sentimente. Interpretul stă pe scenă conștient că va fi judecat. Pe scenă, privitorul îl vede pe interpret din cap până în picioare și în subconștient se întreabă: „Acum arată-mi ce poți face. Arată-mi cum te-ai pregătit. Arată-mi cum a dezvoltat regizorul un rol cu tine. Arată-mi ce vei propune.” Interpretii se confruntă întotdeauna cu judecata. Pentru ca procesul de mișcare creativă să funcționeze, trebuie să încercăm să ne îndepărtăm de tiparul de evaluare negativ în timpul procesului nostru de lucru.

Atenția noastră ar trebui îndreptată spre a surprinde până și cele mai mici părți interesante, amuzante și eficiente care funcționează, cele care rezonază și vibrează cu noi. Mentorul trebuie să încerce să scoată în evidență incidentele ușoare și pozitive care apar în timpul muncii și să le arate. Chiar dacă în calitate de mentor/profesor am vrut să conducem o lucrare de scenă sau o clasă diferit – uneori ar trebui să renunțăm la ideile noastre și să lăsăm grupul să preia inițiativa. Acest lucru ne permite să construim încrederea în grup și să avem un impact real asupra orelor desfășurate în comun de participanții la clasă. În timpul unei astfel de lucrări, obținem momente de satisfacție cu munca membrilor săi individuali sau a întregului grup. Adesea, ideile bune care vin de la participanți sunt rezultatul distracției și uneori este chiar dificil să le creăm din nou. Dar încercăm și dacă asta nu merge, găsim altceva.

Un mentor ca regizor/coregraf

Chiar dacă încurajăm îndrumarea mentorului ca un mod de a avea grijă de elevi și de reprezentare, trebuie să realizăm că și noi putem fi vulnerabili, arătând că nu știm întotdeauna ce este „corect”, că avem îndoielile noastre și că nu avem întotdeauna tot controlul asupra rezultatului procesului. Creația este un proces ambiguu, așa că a fi îndoieli și a avea un scop nu se exclud reciproc. Dar la final, am sugera ca mentorul să fie o ancoră, o forță calmă, care îi ajută pe fiecare să-și găsească concentrarea și să-și amintească de sarcinile, scopul, povestea lor. Înainte de spectacol, de obicei, există multă frică de scenă și acesta este momentul ca mentorul să fie cât mai concentrat și cât mai calm posibil. Știm de ce suntem aici, știm ce trebuie să facem, așa că ceea ce putem face acum este să respirăm și să ne conectăm cu grupul pentru a înțelege că este ceva ce facem împreună, cu co-jucătorii/dansatorii noștri și cu publicul.

5.2. Sfârșitul cursului – de ce este întotdeauna importantă încheierea?

În calitate de profesori, am putea fi mai preocupați de structura clasei, de execuția materialului, de pregătirea reprezentării și de desfășurarea procesului de grup, decât de momentul de încheiere. S-ar putea să nu planificăm timp suplimentar pentru reflecție și schimb de gânduri în timpul orei. Cu toate acestea, pedagogia creativă ar trebui să prețuiască dialogul și împărtășirea momentelor în discuție. În calitate de artiști și pedagogi, recomandăm cu căldură să acordați elevilor chiar și un scurt moment la sfârșitul orei. Lasă-i să răspundă la întrebările despre ceea ce s-a întâmplat în timpul orei; întrebați ce au observat, ce a fost nou și inspirațional. Acesta este, de asemenea, un moment bun pentru a sublinia aspectele pozitive și negative, transformându-le într-o parte importantă a procesului de învățare. Tu, ca pedagog, ai putea fi surprins de câte idei noi îți pot veni chiar în acel moment, cât de profund poți înțelege nu numai procesul de învățare a abilităților, ci și învățarea și dezvoltarea potențialului nostru uman, vizualizând punctele slabe și punctele forte, obiceiurile de acțiune de care nu eram

conștienți mai devreme. Un cerc final ar putea fi recomandat ca moment de închidere. Aici toată lumea este văzută și înțeleasă ca egal.

Toată lumea are șansa de a vorbi, iar cei care tind să fie mai timizi, ar putea fi încurajați (niciodată forțați) să răspundă la o întrebare simplă precum: „S-a schimbat ceva în tine în timpul orei?”, iar dacă răspunsul este afirmativ, ai putea întreba ce s-a schimbat cu adevărat, ceea ce a rezonat cu ei sau ce s-a întâmplat. Încurajați-vă să împărtășiți și dacă vor să discute mai mult despre un subiect, vorbiți mai mult despre el! Observați și ascultați participanții, fiți ghidul de conversație înțelept. Ați putea chiar să le cereți elevilor să-și păstreze propriile jurnale pentru a nota experiențe noi, proaspăt observate, pentru a le păstra. Lasă aceste noi experiențe să se cufunde adânc în ființa lor. Împărtășirea opiniilor ne creează putere și ne învață să fim mai deschiși către dialog și mai comunicativi. A auzi cu ușurință despre momentele noastre slabe fără a ne simți rușinați, este un succes al unui pedagog care ne învață că ascultarea atentă și empatia este ceea ce ne face oameni mai buni, care sunt creativi și sunt capabili să converseze cu toată lumea. Momentul bun de închidere poate beneficia de ruperea distanței dintre oameni. De asemenea, încurajează dezvoltarea comunității creative și a ființelor umane creative democratice. Și le oferă studenților abilitățile importante de a se observa și de a se asculta – cum m-a făcut ceva să mă simt? Ce cred eu despre ceva?

Creația este o acțiune ambiguă, la fel și predarea. Trebuie să echilibrezi toate forțele și obiectivele și să găsești calea optimă cu fiecare grup nou și cu fiecare nouă lecție. De aceea, sensibilitatea și jocul sunt cele mai importante. Fă-l al tău. Fă-l relaxat. Fă-l concentrat. Fă alegeri. Fii curajos. Distrează-te.

BIBLIOGRAFIE

(în ordinea utilizării în broșură):

Aleinikov AG (2013) Pedagogie creativă. În: Carayannis EG (eds) Enciclopedia creativității, invenției, inovației și antreprenoriatului. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3858-8_13

Conectează mișcarea corpului și dezvoltarea creierului
<https://extension.psu.edu/movement-builds-a-childs-brain>

Conectează mișcarea corpului și dezvoltarea creierului pe măsură ce o explorează în metoda NTC
<https://child1st.com/blogs/resources/113580295-the-effects-of-movement-on-development-and-learning>

Citatul lui Vsevolod Meyerfold a fost preluat dintr-o teză „Pregătirea tânărului actor: abordare fizică”:
https://etd.ohiolink.edu/apexprod/rws_etd/send_file/send?accession=akron1258075804&disposition=inline

Milenko Misailović (1991): Copilul și arta teatrului / Dete i pozorišna umetnost, Zavod za udzbenike - Belgrad

Tanz [Aus] Bildung (2006): Revizuirea corpurilor de cunoștințe. Kulturreferat der Landeshauptstadt Munchen.

TALK 1982-2006 / Martor / Deblocarea spațiului în care stau aceste cuvinte/ Dansul nefăcut, publicația School for New Dance Development

UNDE SĂ MERGEM APOI?

(Bibliografie și autori pentru inspirație suplimentară)

Boal, Augusto: Jocuri pentru actori și non-actori

Boyd, L. Neva: Teoria jocului

Huizinga, Johann: Homo Ludens

Johnstone, Keith: Improvizație pentru povestitori; Improvizație pentru teatrul

Krajewska, Anna și Michalska, Katarzyna: ImproVszkole na dobry początek

Stanislavsky, Konstantin (mai multe lucrări)

Leonard, Kelly și Yorton, Tom: Da și: Cum improvizația inversează gândirea „Nu, dar” și îmbunătățește creativitatea și colaborarea - Lecții din al doilea oraș

Montessori, Maria (mai multe lucrări)

Spolin, Viola: Improvizație pentru teatru

McKnight, Katherine S. și Mary Scruggs, Mary: Al doilea ghid al orașului pentru a îmbunătăți în clasă: Folosirea improvizației pentru a preda abilități și pentru a stimula învățarea

Buzan, Tony: Micul geniu

Vilč, Sonja: Improvizație colectivă

YPEER (Youth Peer Education Network) - Tehnici de teatru pentru educația de la egal la egal a tinerilor: manual de formare

Zagorc, Meta: Ustvarjalno gibalna improvizacija

Maćznik, Michał și Król, Artur: Praktyczna improwizacja

Cum arată un PROCES DE REPRESENTAȚIE IMPROVIZAT?

Dacă alegem să ne prezentăm munca într-un mod improvizat – astfel încât interpreții să nu știe exact ce vor interpreta, este și mai important să le oferim un cadru clar de reprezentație. Putem alege jocuri de improvizatie cu reguli stabilite pe care le cunoaștem dinainte – aceasta este plasa noastră de siguranță, așa că cel puțin știm ce se va întâmpla într-o oarecare măsură. De obicei este nevoie de MC sau gazda – cineva care explică publicului ce se întâmplă, care sunt „regulile” jocurilor selectate și cum vor fi implicați ei ca public – cea mai interesantă parte a alegerii spectacolului improvizat este folosirea publicului pentru inspirația pentru scene. Acest lucru nu numai că convinge publicul că este într-adevăr improvizat aici și acum, dar ei se ridică pentru a deveni co-creatorii ai spectacolului. Odată cu includerea publicului în spectacol, acest lucru poate deveni mai improvizabil și chiar mai „periculos”, dar, în general, poate reprezenta o mare oportunitate pentru dezvoltarea publicului – cu toții suntem responsabili pentru reprezentație și spectacol.

Sfatul principal pentru începători ar fi cu siguranță: folosiți jocuri pe care le cunoașteți și sunt clare pentru voi. Explicați ce se va întâmpla cu publicul și colectați informațiile necesare de la ei (locație, emoție, relație etc.). De asemenea, este frumos să marcați începutul și sfârșitul scenei (cu lumină/aplauze/în orice alt mod).

1 proiect



5 țări



20 de formatori de artiști



75 de profesioniști în improvizație și dans



150 de pedagogi și lucrători de tineret



Schimb de 10 formatori de artiști



Modulul comun 1



175 de profesioniști și pedagogi

2 – 4 regiuni pentru fiecare țară parteneră



Modulul comun 2



500 – 1.000 participanți

atelier intensiv de 10 ore



Modulul comun 3



175 de profesioniști și pedagogi

ZILE DE IMPROVIZAȚIE ȘI MIȘCARE

20 grupuri din fiecare țară

100 formate de improvizație-dans

5.000 membrii publicului