



**Ustvarjalni gib
v šoli, umetnosti in življenju**



Mlado gledališče v gibanju: Ustvarjalni gib v šoli, umetnosti in življenju

Izdal: Pionirski dom - Center za kulturo mladih

Zarj: Viktorija Potočnik

Ustanoviteljica: Mestna občina Ljubljana

Zasnova in oblikovanje: Jure Karas

Jezikovni pregled: Monika Mihelič in Aljoša Harlamov

Urednica: Urša Strehar Benčina

Avtorji: umetniški trenerji v projektu: Irina Furdui, Tijana Kesic 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

Fotografije: arhiv partnerjev projekta: Pionirski dom - Center za kulturo

mladih, Dečji kulturni centar Beograd, Opera Comica pentru Copii, CNC

danse, Elckie Centrum Kultury

Tisk: Media Print Gostič d.o.o.

Naklada: 150

Ljubljana, januar 2021

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

793.3:37.015.31

USTVARJALNI gib v šoli, umetnosti in življenju / [avtorji Irina Furdui ... [et al.] ; urednica Urša Strehar Benčina ; fotografije arhiv partnerjev projekta Pionirski dom - Center za kulturo mladih ... et al.]. - Ljubljana : Pionirski dom - Center za kulturo mladih, 2022

ISBN 978-961-94652-9-5

COBISS.SI-ID 92223235

Ta publikacija odraža le stališča njenih avtorjev in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih publikacija vsebuje.

»Ustvarjalna aktivnost je vrsta učnega procesa, kjer se učitelj in učenec nahajata znotraj enega posameznika.«

Arthur Koestler

Ta knjižica je zate, dragi učitelj, draga učiteljica, dragi ustvarjalec, ustvarjalka. Če že imaš izkušnje v umetnosti, pedagogiki, ali obojem, ali pa jih šele začenjaš nabirati. Če šele vstopaš v svet ustvarjalnih tehnik ali pa jih že dobro poznaš. Če si želiš pridobiti znanje za oblikovanje lastnega učnega programa ali pa svojim učnim uram preprosto pridati nekaj drobnega in nepozabnega. Knjižica, ki je nastala, je namenjena podpori in navdihu za večje vključevanje ustvarjalnih pristopov v različna učna okolja.

Avtorji in avtorice te knjižice smo skupina umetnikov in umetnic ter pedagoginj in pedagogov iz različnih držav, ki smo se združili v projektu Mlado gledališče v gibanju, ki ga podpira program Ustvarjalna Evropa. Združili smo moči, saj verjamemo v umetnost kot osnovno človeško dejavnost, ki bogati naša življenja in obenem odpira tudi neverjetne možnosti za učenje. Glede na to, da smo vsi avtorji tako umetniki kot tudi pedagogi, ki skozi svoje delo razvijamo umetnost ustvarjalnega poučevanja, si želimo nekatere naše uvide deliti tudi s tabo in te spodbuditi k raziskovanju in odkrivanju potenciala ustvarjalnega poučevanja.

Knjižica je oblikovana tako, da smo umetniškim trenerjem ponudili prostor za pisanje o tem, kaj je zanje (oziroma za nas) pomembno pri delu z ustvarjalno pedagogiko, ustvarjalnim gibom in improvizacijo. Čeprav ima vsak umetniški trener svoj način poučevanja in svoj umetniški izraz, nas združuje tudi veliko podobnosti, za katere upamo, da bodo okrepile razumevanje ustvarjalne pedagogike, ki spodbuja učenčevo samostojnost, sodelovanje in neodvisnost in ki se v prvi vrsti osredotoča na ustvarjalni/učni proces, ne nujno končni rezultat ali produkt.

Knjižica je nastala, ker je včasih preprosto težko. Ko poučujemo s pomočjo/o umetnosti, se moramo zavedati, da je umetnost spremenljiva, ni stalna in nima zgolj enega pravilnega odgovora. Seveda obstajajo nekatere smernice in metode, različne tehnike in pristopi, vendar

pa je vsebina, ki nastane, vsakokrat unikatna. Učenje ob napakah in stranpoteh lahko včasih ponudi nove možnosti, vpoglede in rešitve. To moramo najprej sprejeti sami, kot ustvarjalni pedagogi, preden lahko predstavljeno metodo predamo naprej kot metodo učenja in doživljanja.

V knjižici so opisane možnosti združevanja ustvarjalnosti in pedagogike, ne le kot pedagoški proces poučevanja umetnosti (umetnostna pedagogika), pač pa bolj kot metoda poučevanja katerekoli teme iz kateregakoli področja. Pri tem je pomembno, da ustvarjamo varno, sproščeno, osredotočeno, odprto okolje, polno zaupanja, podpore in navdih, kjer je vključevanje vseh vpletenih neizogibno in nujno. Aktivno vključevanje je ključnega pomena, saj takrat vpletemo in uporabimo celo telo in vse načine izražanja ter učenja – z namenom, da se izkušnje in znanje zapišejo v spomin in na dolgi rok vtisnejo tudi v naša telesa.

V knjižici te najprej čaka zbirka iger in vaj (sklop A), v katere verjamemo in ki so se izkazale za zelo uporabne pri raznolikih ciljih, saj je to v prvi vrsti klic k praksi in aktivnosti. Igre so večinoma izbrane s področja ustvarjalnega giba, improvizacijskega gledališča in sodobnega plesa. Razdeljene so v kategorije, ki spodbujajo razvoj različnih sposobnosti in zavedanje telesa. Primerne so za skupine vseh starosti in ravni (z nekaj prilagoditvami, kjer je to potrebno). Igre lahko najdemo v različnih virih – zato smo v knjižico vključili tudi bibliografijo, ki lahko predstavlja začetno izhodišče za nadaljnjo raziskavo in navdih. Končni in idealni rezultat je spoznavanje z osnovnimi načeli iger, zato da se lahko seznanimo s procesi, tehnikami in cilji ter začnemo razvijati tudi lastne igre in formate. Te lahko uporabimo v različne namene in v različnih situacijah. Lahko jih prilagodimo in nadgradimo s pomočjo mladih udeležencev, njihov glavni namen pa je predvsem ta, da udeležence spodbudijo k igrivosti in jih povežejo – s sabo, med seboj in s svetom.

Da pa bi omogočili širše razumevanje vključevanja iger v pedagoški proces, smo umetniški trenerji podelili tudi nekaj mnenj in izkušenj iz združevanja umetnosti in izobraževanja tako, da smo razširili opise vaj in iger (»kaj«) z različnimi načini vključevanja teh iger v prakso (»kako«).

Prvo poglavje (sklop B) je tako namenjeno uvodu v ustvarjalno pedagogiko, ki se uveljavlja kot (ne tako) nov pristop k pedagoškemu procesu, pri katerem se ustvarjalne tehnike in orodja uporabljajo za spodbudo k aktivnemu učenju, ki kot sestavni del učenja vključuje tudi gibanje, ustvarjanje in napake.

Drugo poglavje je uvod v vrednote, ki smo jih prepoznali kot nujne za naše delo in ki nam pomagajo vzpostaviti podporno ustvarjalno okolje in smernice ustvarjalnega pedagoškega dela.

Tretje poglavje se osredotoča na ustvarjalni gib – kako ga razumemo in zakaj smo ga znotraj projekta izbrali za glavno ustvarjalno orodje, iz katerega izvira naš ustvarjalni pedagoški program. To poglavje pa nas usmerja tudi k praktičnim pristopom vpeljevanja ustvarjalnih tehnik: Česa se moramo zavedati? Kako lahko iz svoje ustvarjalne učne situacije ustvarimo največ? Katera vprašanja si moramo zastavljati? Kako se lahko pripravimo na izvedbo aktivnosti? Hkrati želimo v tem poglavju osvetliti določene omejitve, s katerimi se srečujemo pri našem delu in v življenju in ki lahko obenem predstavljajo tudi gonilno silo za nadaljnje ustvarjanje.

Četrto poglavje raziskuje vrednost napak v ustvarjalni pedagogiki in ustvarjalnem gibu z obeh vidikov, tako poučevanja kot učenja. Nadalje ustvarjalno pedagogiko poveže z nadzorom in strahom pred njegovo izgubo ter pokaže, kakšne koristi lahko imajo nekatera umetniška orodja tudi za naše vsakdanje življenje. V tem poglavju se dotaknemo tudi podajanja in sprejemanja povratnih informacij v učnih situacijah (in izven tega) ter načinov, kako oblikovati povratno informacijo kot del ustvarjalne izkušnje.

Peto poglavje je namenjeno procesu priprave na umetniški nastop z ustvarjalnim gibom, predvsem z mislijo na neprofesionalce, mlade in otroke. Kako se odvija postopek ustvarjanja, če je njegov končni cilj uprizoritev? Kako lahko ohranimo ravnovesje med sproščenim in ustvarjalnim procesom ter kvaliteto uprizoritve? Kako lahko razvijemo uprizoritev, ki izvira iz improvizacije in ustvarjalnega giba? V tem poglavju osvetlimo tudi zadnje trenutke naših vaj in načine, kako podajati kvalitetne povratne informacije v različnih fazah procesa.

Ob prebiranju knjižice boste našli tudi umetniške pečate nekaterih umetniških trenerjev preko nasvetov, idej, odtisov, izpovedi, motivacijskih sporočil, vtisov in podobno. Kljub letom izkušenj, so ustvarjalni (in pedagoški ter še toliko bolj ustvarjalno-pedagoški) procesi navadno polni nedorečenosti, dvomov, vzponov in padcev, negotovosti in pogosto tudi drugih občutij in misli, ki nas lahko ohromijo. Z impresijami zato želimo ponuditi navdih in spodbudo vsakemu, ki to potrebuje.

Upamo, da vam bo ta knjižica ponudila vsaj nekaj nujno potrebne dodatne podpore in spodbude pri raziskovanju, kaj vam ustreza in kaj spodbudi največ ustvarjalnosti in igrivosti pri vas in pri skupinah, ki jih vodite.

Vdihnimo, izdihnimo, raztegnimo se in malo pomigajmo, odprimo svoj um in srce. In kar je najpomembnejše – ne pozabimo uživati!

Urednica: Urša Strehar Benčina

A handwritten signature in blue ink, reading 'Urša Strehar Benčina', written in a cursive style.

KAZALO

SKLOP A: PRAKTIČNE VAJE

O IGRAH, VAJAH IN PROGRAMU.....	10
1. OSNOVE GIBANJA.....	16
2. ČUTILNO ZAZNAVANJE.....	38
3. ČUSTVA IN GIBANJE.....	57
4. DOMIŠLJIJA, ZGODBA IN GIBANJE.....	66

SKLOP B: ZAKAJ IN KAKO?

1. UČENJE S POMOČJO UMETNOSTI, Z UMETNOSTJO IN USTVARJALNA PEDAGOGIKA.....	84
1.1. Kaj je ustvarjalna pedagogika (na kratko)?.....	84
1.2. Problem.....	85
1.3. Rešitev?.....	88
1.4. Ampak, čemu?.....	89
1.5. Pot do ustvarjalnega pedagoga – koga?.....	91
2. VREDNOTE.....	95
3. USTVARJALNI GIB – GIBATI SE POMENI BITI.....	100
3.1. Kaj je ustvarjalni gib in zakaj je pomemben?.....	101
3.2. Program ustvarjalnega giba v projektu Mlado gledališče v gibanju.....	102
3.3. Kako to naredimo?.....	104
3.4. Improvizacijsko gledališče in sodobni ples/ustvarjalni gib – naš navdih in vir.....	107
3.5. Zakaj je še posebno v šolstvu večja potreba po ustvarjalnem gibu in igri?.....	108

3.6. Priprava na pouk in organizacija – kako začeti ustvarjalni proces?.....	111
3.7. Kaj želimo doseči?.....	117
4. OMEJITVE, NAPAKE, NADZOR IN POVRATNE INFORMACIJE.....	122
4.1. Omejitve v našem delu – zakladnica idej.....	123
4.2. Napake, porazi in povratne informacije v umetnosti in pedagogiki.....	124
4.3. Izzovimo svoje strahove in nadzor.....	125
4.4. Povratne informacije.....	128
5. PROCES IN UPRIZORITEV.....	131
5.1. Kako začnemo proces razvijanja in priprave uprizoritve?.....	132
5.2. Konec – zakaj je zaključek tako pomemben?.....	139
LITERATURA IN OMENJENI AVTORJI	141



SKLOP A

praktične vaje

O IGRAH, VAJAH IN PROGRAMU

Program je razdeljen na štiri različne teme/kategorije. Razdelitev je, kot vsaka podobna, umetna in ne povsem določna. Njen cilj je predvsem, da lažje strukturiramo in načrtujemo svoje delo in aktivnosti, medtem ko se kategorije med seboj precej prekrivajo – vajo ali igro o čustvih in gibanju na osnovnem nivoju bi lahko, na primer, pogosto uvrstili tudi v osnove gibanja ali celo med igre, ki spodbujajo čutilno zaznavanje, saj je skoraj vse, kar počnemo, povezano s čuti, in podobno.

V grobem so torej vaje za *osnove gibanja* usmerjene v zaznavanje telesa, vaje za *čutilno zaznavanje* v odnos med telesom in okoljem, vaje za *čustva in gibanje* spodbujajo ozaveščanje čustvenega odziva na okolje, vaje za *domišljijo, zgodbo ter gibanje* pa spodbujajo tvorjenje zgodb, asociacij in idej, ki vzniknejo v odnosu okolja in teles(a).

Vaje, ki smo jih izbrali, so se izkazale kot zelo uporabne za uvajanje ustvarjalnega gibanja v naše delo, ob tem pa oblikujejo posameznika (ali seveda posameznico), ki se ne boji preizkušati novih idej ter je odprt, sproščen, osredotočen, domiseln, usmerjen v sodelovanje, izrazen, navdahnjen, igriv, enakopraven, radoveden, aktiven in pripravljen v polnosti doživljati življenje in umetnost. Igre in vaje povečini temeljijo na gibanju, zato vas spodbujamo, da navdih za še več iger s področja improviziranega gledališča poiščete v knjižicah, ki so nastale med projektom *Mlado gledališče*, priporočamo predvsem knjižici *II. dejanje – Priročnik za profesionalce in/ali III. dejanje – Priročnik za pedagoge*.



KAKO UPORABLJAMO IGRE IN VAJE?

Ne glede na to, ali boste uporabili zgolj eno igro, da spremenite energijo skupine, naredite premor med sedečimi ali statičnimi aktivnostmi, povežete udeležence skupine ipd., ali načrtujete, da boste igre uporabili v sklopu oziroma pri delavnici, ki je usmerjena v določeno temo, določite svoj osnovni in najpomembnejši cilj (npr. sprostitev, osredotočenost, ozaveščanje o današnjem počutju, medsebojno povezovanje, gibanje v prostoru, zgodba, liki itd.) ter se odzivajte v skladu s tem ciljem – vaši komentarji, spodbude, navodila in pripombe naj torej obravnavajo predvsem zastavljeni cilj (vaje namreč nosijo potencial za več različnih ciljev, zato je to predvsem v pomoč nam, mentorjem, saj se lažje osredotočimo na manj stvari naenkrat in se s tem izognemo preveliki obremenitvi sebe in tudi članov skupine).

Izvedbo iger prilagodite sebi in skupini ter situaciji, uporabite, kar vam služi, in pustite tisto, kar vam ne. V primeru, da je skupina velika, igra pa je namenjena manjši skupini udeležencev, lahko udeležence razdelite v dve ali več skupin – včasih se vse skupine lahko igrajo naenkrat, včasih pa lahko ena skupina igra, druge pa opazujejo. Osredotočeno opazovanje je zelo pomembno za razvoj pozornosti, ki jo potrebujemo kot gledalci, igralci ter tudi kot učenci, zato lahko opazovalcem vaje/igre/prizora/procesa dodelimo tudi posebne naloge, ki, predvsem mlajšim, pomagajo pri ohranjanju osredotočenosti.

Večkrat se vrnite k istim igram in jih uporabljajte redno ter opazujte, kaj se dogaja – igre igrajte krajši ali daljši čas, igrajte jih točno po pravilih ali jih prilagodite, če odkrijete kakšno drugo različico, ki bi jo radi preizkusili, igrajte jih za različne namene, igrajte se z igranjem. Otroci in mladi so izvrstni v odkrivanju priložnosti, ki jih igre ponujajo, ter pogosto predlagajo ali odkrijejo kakšen nov pristop ali pravilo v igri – poslušajte jih, sledite skupini in ponudite podporo in idejo, kjer je treba (obenem pa včasih tudi pustite situaciji, da sama razkrije, kaj vse se v igri še lahko skriva in za kaj bi lahko bila uporabna za vas, vaše delo in proces).

Poskusite in naredite. Četudi niste prepričani, ali pravila igre razumete v polnosti, ali jih res razumete, »kot bi jih morali«, ali igrate popolnoma v skladu s pravili, poskusite in odkrijte, kaj je v vsaki igri posebej zanimivega za vas (in vašo skupino). Če potrebujete več pravil, jih dodajte. Če jih potrebujete manj, odvečne odstranite. Naj vas ne bo strah kdaj narediti stvari tudi po svoje; kadarkoli se lahko vrnete k osnovnim pravilom, ki vam lahko predstavljajo varen okvir delovanja. Če je le mogoče, se praktičnih delavnic plesa, gledališča, improvizacije in ustvarjalnega giba udeležujte tudi sami ter se s tem potopite v vlogo udeleženca in učenca – predvsem pa igre igrajte skupaj s skupino, vsaj občasno in vsaj nekatere. **Nič vam ne more ponuditi boljšega razumevanja igre in občutkov, ki jih igralci v njej doživljajo, kot lastna izkušnja igranja.**

Zabavajte se. Ampak zares. Četudi nam igre predstavljajo izziv in včasih frustracijo in četudi ciljev igre ne dosežemo (tudi to nam nudi dober vpogled v to, kako se počutijo mladi, s čim imajo težave, nekaj se tako lahko naučimo tudi o sebi ipd.). Poskušajte obdržati pozitivno in osredotočeno naravnost, saj vaš odnos mentorja/vodje/pedagoga odseva v celotni skupini. Bolje je priznati, ko/da nekaj ne gre, kot smo načrtovali, in poskusiti znova, kot pa se počutiti tesnobno in napeto, ker nekaj ne gre, kot smo si zamislili, ter s tem vplivati na počutje celotne skupine, ki zaradi vas dobi občutek, da ji nekaj ni uspelo – kar pa pri igrah izkustvene vrste doseže ravno nasproten učinek, kot ga želimo – zato resnično ne pozabite, da je najpomembnejše izkustvo samo, kakršno koli že je.

KJE JIH IGRATI?

Te igre/vaje so primerne za igranje kjerkoli – v razredu, zunaj, na odru, na hodniku, kjerkoli. Navadno igre zahtevajo nekaj praznega prostora in večinoma ne potrebujejo nobenih posebnih pripomočkov, razen nekaj stolov.

KDAJ JIH IGRATI?

Igre lahko uporabimo pred ali po drugih aktivnostih, za ogrevanje, premor, zaključek, za predstavitev ali uskladitev skupine, koncentracijo; uporabimo lahko samo eno igro ali cel sklop iger, karkoli potrebujemo ali si želimo.

Veliko iger udeležence zbudi oziroma jim da energijo, nekatere pomagajo pri osredotočenosti, druge pa prinašajo občutek miru in sproščenosti, kar je prav tako lahko nekaj, kar upoštevamo pri njihovi izbiri za različne namene. Večina iger je takih formatov ali oblik, ki raziskujejo predvsem, KAKO se nečesa lotimo. Lahko pa jim dodamo svoj KAJ – sami torej izbiramo vsebine, ki jih bomo vnesli vanje ter jih povezali z igrami.

Nekatere od teh iger morda poznate pod drugimi imeni ali poznate podobne verzije teh iger. Igre so namreč zelo podobne ljudskemu izročilu ter ljudskim zgodbam – nekateri igro prenesejo naprej takšno, kot so jo igrali sami, nekateri si jo prilagodijo, tako da se dalje širi nekoliko drugačna verzija, in tako nastanejo nove in nove variacije.

Opomba:

V nekaterih vajah je uporabljen moški, v nekaterih pa ženski spol. Da bo vseeno jasno, pa raje še dodatno napišemo, da vse igre lahko igrajo vsi spoli.

V vajah je za vodjo skupine najpogosteje uporabljen termin mentor, včasih tudi pedagog ali kar vodja skupine. Udeležence smo večinoma navajali kot igralce – ker igrajo igre, ne nujno, ker se ukvarjajo z gledališčem, saj so igre primerne tudi za plesalce in udeležence brez kakršnih koli umetniških izkušenj. Najbolj točen izraz bi bil gibalci, a se nam je zdel morda vseeno malce preozek – igralci iger (pa tudi vaj in procesov) torej.

STRUKTURA VAJ IN IGER:



Starost:

Večina iger je primernih za udeležence starejše od petih let in vse dokler se telo lahko premika



Čas igre:

Ocena časa, potrebnega za izvedbo igre, ta se seveda lahko poljubno podaljša.



Število udeležencev:

nekatero igr je mogoče prilagoditi za manjše ali večje skupine, Pri vsem je pomembno, da imajo igralci dovolj prostora za gibanje, zlasti tam, kjer se morajo premikati skozi prostor. Igre lahko igrate v večih skupinah, medtem ko ena izvaja, drugi opazujejo, nato pa vlogi zamenjajo.



Položaj v prostoru/potrebni pripomočki:

kaj potrebujemo za igro, kakšen je položaj igralcev pri igri



Cilji/namen igre:

Navedli smo jih za navdih, saj imajo lahko igre, kot smo že omenili, več ciljev – vsakič, ko igro igramo, se odločimo, kaj so naši cilji, ter dajemo navodila in komentarje tako, da zasledujejo predvsem naše izbrane cilje.



Ideje/zapiski:

Prazen prostor za morebitne asociacije, zabeležke, kako ste igro/vajo/proces prilagodili svojim potrebam ali katero koli drugo informacijo oziroma navdih, ki bi vam lahko pomagal pri nadaljnji uporabi iger in vaj v vašem delu.



Nivo zahtevnosti:

Kategorije se med sabo prekrivajo, temeljijo pa predvsem na zaupanju in varnosti – vaje za izkušene niso primerne samo za izkušene igralce ali plesalce, temveč za izkušeno skupino, ki je medsebojno povezana in ima že vzpostavljeno zaupanje z mentorjem. Včasih so celo pomembnejši zaupanje, samozavest in izkušnje mentorja kot skupine same. Uporabite pa seveda tisto, kar spodbudi vašo domišljijo ter ustreza trenutku in situaciji.

Nivoji:

- Osnovne vaje
- Razširjene vaje srednje težavnosti
- Vaje za nadgradnjo



Vrsta:

Igre smo poimenovali tiste aktivnosti, ki imajo precej natančna pravila in v katerih lahko vsi udeleženci, vključno z mentorjem ali pedagogom, sodelujejo enakopravno, ter ki imajo neko osnovno strukturo, pozicijo in jasne cilje.

Vaje smo opredelili kot tiste aktivnosti, ki so usmerjene k razvijanju določene veščine, a nudijo nekaj več svobode pri strukturi aktivnosti.

Procese pa razumemo kot aktivnosti, pri kateri je večinoma nujna vloga mentorja ali vodje aktivnosti/procesa – udeleženci so vodeni skozi (navadno imaginativen oziroma domišljijjski) telesni proces, kjer se na svoj način odzivajo na besede in vodenje mentorja oziroma tistega, ki vodi proces. Procesi imajo lahko več kot en cilj, zato moramo kot mentorji vsakič znova izbrati cilj/cilje, mu/jim prilagoditi navodila in najti variacije, ki lahko najbolje služijo želenemu cilju. Igre in vaje so prav tako lahko del daljšega procesa.



Namigi/zaupajte nam: Naše dodatne misli o igri, ideje, komentarji

NAMIGI ZA ZAČETEK

Pisati o nečem, kar moramo v prvi vrsti izkusiti, začutiti, utelesiti, je velik izziv. Kljub temu smo se potrudili in upamo, da vam bomo uspeli ponuditi nekaj navdiha in motivacije, da vaje in igre preizkusite in odkrijete svoje verzije, variante, rešitve in interpretacije.

Ko skupini ali udeležencem razlagamo pravila iger, večinoma stremimo k temu, da v svoji razlagi nismo predolgi, in se ne obremenjujemo preveč, če vsi v skupini igre takoj ne razumejo popolnoma oziroma si ne predstavljajo čisto natančno, kako bo igra potekala – včasih je precej težko najti prave besede za opis igre in njenih pravil, saj gre za aktivnosti, ki jih najlažje razumemo skozi prakso. Vendar navadno po tem, ko igro nekajkrat oziroma nekaj časa igramo, večina udeležencev igro veliko bolje razume in usvoji. Zato se ne obremenjujte preveč, začnete lahko tudi s »poskusno verzijo« igre, pri kateri navadno cela skupina usvoji pravila, nato pa se »igrajte zares«, storite napake, poskusite znova in poiščite svojo verzijo igre – tako mentorji kot člani skupine lahko poiščete, kaj najbolje deluje za vas, četudi igro igrate na svoj način. Osrednje načelo je namreč igrivost in IGRANJE ZARES – potopimo se v skupno aktivnost in se zabavajmo. Konec koncev igre niso pobeg od resničnosti, temveč most do nove skupne resničnosti.








1. OSNOVE GIBANJA

Vaje v tem poglavju pogosto predstavljajo začetno izhodišče našega praktičnega dela; povezane so z držo, dihanjem, hitrostjo, kvaliteto in obliko gibanja ter spodbujajo ozaveščanje lastnega telesa in gibanje na sploh.

Naravnost pri aktivnostih iz tega sklopa naj bo sproščena in spodbudna, glavno izhodišče pri tem naj bo, da ni pravega ali napačnega načina za izvajanje vaj, najboljši način je TVOJ ali VAŠ. Na začetku je zelo pomembno, da udeležencem zagotovimo varen prostor, zato je veliko začetnih iger skupinskih, saj smo znotraj skupine vsi enakovredno izpostavljeni, obenem pa tudi zaščiteni. Varen prostor pomeni tudi, da je narediti napako praktično skoraj nemogoče, saj so »napake« zaželene, celo spodbujane in zabavne¹. Igre lahko uporabljamo kot ogrevanje, čeprav spodbujamo tudi kakršnokoli dodatno predhodno fizično ogrevanje pred vsemi aktivnostmi, da je telo, kolikor se le da, pripravljeno za delo.

VAJE, IGRE IN PROCESI

1. ZLOGI IN GIBANJE

 Vse	 Najbolje deluje v skupini 5–10 ljudi, a brez omejitev
 Prazen prostor, kjerkoli, skupina stoji v krogu, med njimi je dovolj razdalje, da se prosto premikajo	 5+ min
 ogrevanje, spoznavanje, gibanje	
 Igra	 Osnovna

¹ Za to lahko v prvi vrsti poskrbijo mentorji tako, da zaustavijo morebitno začetno zbadanje ali zasmehovanje ustvarjalnih izbir različnih udeležencev ter se odzivajo na način, da spodbujajo zavzeto sodelovanje v igrah in aktivno naravnost in ne le, kako »kvaliteten« ali »dober« je nek gib/lik/odziv.

Nekdo od udeležencev v krogu začne in se predstavi tako, da pove svoje ime, ki mu doda en gib, kar vsi ponovijo (tako ime kot gib). Nato to po vrsti storijo še drugi člani skupine.








V naslednjem krogu razbijemo imena na zloge, vsakemu zlogu pa nato sledi gib, ki ga člani skupine ponovijo (za začetnike je lažje ponavljati vsak gib posebej, izkušene skupine pa lahko ponovijo celo kratko sekvenco imena naenkrat).



Vaja je namenjena spoznavanju udeležencev in vzpostavljanju skupinske atmosfere. Uporabite lahko samo ime ali pa ime in priimek. Če želite povečati zahtevnost vaje, lahko na koncu skupina ponovi samo gibe ali njihove kombinacije, da preverite, koliko »gibalnih imen« so si člani skupine zapomnili.



2. ZLOGI – OD PLOSKANJA DO IMPROVIZACIJE

 Vse	 Najbolje deluje v skupini 5–10 ljudi, a brez omejitev
 Prazen prostor, kjerkoli, skupina stoji v krogu, med njimi je dovolj razdalje, da se prosto premikajo	 5-10 min
 ogrevanje,ogrevanje, spoznavanje, gibanje	
 Igra	 Osnovna/srednja








Vsi v krogu povejo svoje polno ime in priimek na glas in ob vsakem zlogu zaploskajo. V naslednjem krogu vsak v ritmu zlogov svojega imena doda gibanje z rokami. V naslednjem krogu se igralci gibajo z nogami. V naslednjem krogu pri gibanju uporabimo celo telo. In v zadnjem krogu naredimo kratko gibalno sekvenco v prostoru. Igro lahko igramo tako, da vsak ves čas uporablja ritem zlogov svojega imena ali pa vključimo ponavljanje – nekdo začne in naredi svojo gibalno sekvenco, ostali pa to ponovijo.



To je že osnova za gibalno improvizacijo – kako se premikati v prostoru brez zgodbe ali koreografije. Vajo lahko uporabimo za ogrevanje telesa (in glave oziroma možganov, saj moramo trenirati sposobnost utišanja notranjega kritika in strahu, kaj si drugi mislijo o nas, ko se gibamo na »čuden« način) ali kot pomoč pri ustvarjanju krajših koreografij. Udeleženci lahko drug drugega naučijo tudi njihovo najljubšo koreografijo z imenom (samo z rokami, samo z nogami, celo telo ali v prostoru).



3. **POZDRAV**

 Vse	 Najbolje deluje v skupini 5–10 ljudi, a brez omejitev
 Prazni prostor, kjerkoli, skupina stoji v vrsti ali po eden pred občinstvom	 5–10 min
 ogrevanje, okrepitev zavedanja lastnega telesa, uporaba telesa, razmišljanje in učenje neverbalne komunikacije	
 A B C Vaja	 Osnovna

Vsak od udeležencev pozdravi na svoj način, samo s svojim telesom. Udeleženci si lahko predstavljajo, da vstopijo v prostor, v katerem so ljudje, ki ne razumejo in govorijo njihovega jezika in jih morajo pozdraviti brez uporabe besed. Igralci lahko uporabijo roke, obraz in seveda celo telo. Preostali del skupine ponovi pozdrav (odzdravi). Na koncu vaje lahko udeleženci izberejo svoj najljubši pozdrav in ga skupaj ponovijo. Ob gibanju lahko uporabimo tudi zvoke ali džibriš (izmišljen jezik).







Vajo lahko delamo tudi na način, da igralci nekemu čestitajo, ga spodbujajo, se opravičijo ipd. Na tak način lahko začnemo z raziskovanjem neverbalne komunikacije in čustev – kako je telo videti in kako se občuti v različnih čustvenih situacijah?

Variacija: Igro lahko igramo v vrsti, v krogu ali pa jo uporabimo za trening prihajanja na in z odra (ali karkoli si določimo/izberemo, da je naš prostor za nastopanje) ter sprejemanja aplavza. V tem primeru igralci stopijo na oder, pridejo pred občinstvo, naredijo svoj pozdrav, ostali ga ponovijo, igralec se prikloni, ostali mu zaploskajo, nato pa igralec odide z »odra«.



A large rectangular area outlined with a dashed orange border, intended for drawing or writing.

4. **MAČKA IN MIŠ**

 Vse	 Minimalno 8 ljudi
 Prazen prostor, kjerkoli, skupine po 2 ali 3 v prostoru	 5–10 min
 ogrevanje telesa, prevzemanje odgovornosti zase tudi v stresnih/napetih situacijah, zabava, igranje zares	
 Igra	 Osnovna

Igralci se razdelijo v pare ali trojice in se z ramo ob rami postavijo na različna mesta v prostoru. Ko se nekam postavijo, se primejo pod roko (sklenejo roki skupaj).








Še en dodaten par sta Mačka in Miš. Igra se začne tako, da Mačka začne loviti Miš. Miš lahko med tekom pod roko prime enega od igralcev na zunanji strani katerega koli para ali trojice. Ko se Miš priključi na eni strani, se igralec na drugi strani para/trojice »odcepi« in zdaj on postane Miš (ki ga lovi ista Mačka kot pred menjavo Miši). Če igramo v paru, to pomeni, da se Miš priklopi na enega igralca, drugi iz para pa tako postane nova Miš. Če Mačka uspešno ujame Miš, se vlogi zamenjata in Miš postane Mačka, ki sedaj lovi.



Gre za igro lovljenja, ki pa je delno nadzorovana, zato sicer lahko vznikne nekaj kaosa, a je ta kljub temu precej obvladljiv. Spodbujamo veliko menjav pri tem, kdo lovi in kdo beži, in predvsem veliko igrivosti.



5. IGRA S STOLI

 Vse	 Najbolje deluje v skupini okrog 10 ljudi
 Za igro potrebujemo toliko stolov, kolikor je igralcev, posamezno postavljenih na poljubnih različnih mestih delovnega/igralnega prostora.	 10+ min
 sodelovanje, ogrevanje telesa, trening obvladovanja stresnih situacij, ohranjanje reda in mira v kaosu, vadba sodelovanja in pomoči. sprejemanje	
 Igra	 Osnovna

Igralke sedijo na stoli, razen ene igralke, ki bo hodila. Ta začne svojo hojo z mesta, ki je daleč od edinega praznega stola v prostoru, njen cilj pa je, da se usede na stol, na katerem nihče ne sedi. Ta pa ni vedno isti, saj ji poskušajo druge igralke to preprečiti s tem, da menjajo mesta ter s tem zasedajo stole, ki so igralci, ki hodi, najbližji. Pravilo igre je, da mora ta, ki hodi, ves čas hoditi v enakomernem tempu (ki se sicer lahko počasi tudi viša, a postopoma), medtem ko lahko ostale igralke med menjanjem stolov pospešijo ali celo tečejo. Ko se igralci uspe usesti na stol, določimo novega igralca, ki bo hodil, in igra se začne znova.



To je zelo zabavna igra, pri kateri uživa večina igralcev – udeležence zelo vključi in je, ko najdemo ravno pravi tempo, zelo zanimiva. Nekateri igralci bodo hodili zelo hitro, nekateri zelo počasi – vse je popolnoma v skladu z igro, jih pa lahko opomnite, da je prav ta, ki hodi, tista, ki določi hitrost in zahtevnost igre – če hodi prehitro ali prepočasi, igra morda ne bo tako zanimiva, kot če najde vmesno hitrost, ki je dovolj hitra, da je izziv, a ne prehitra, da je izziv pretežak. Ta, ki hodi, se lahko igra tudi z načinom hoje. Pozneje lahko dodamo tudi nova pravila:

1. »Če dvigneš rit, moraš it«

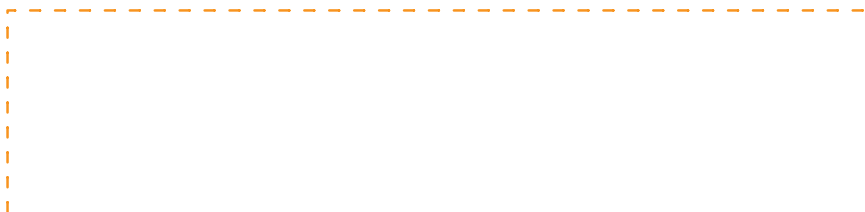
Igralci velikokrat »trznejo« ter vstanejo kar na pamet, ko pa vidijo, da ni

najbolj smiselno, da se zamenjajo, se usedejo nazaj. V tej verziji igre pa mora vsak, ki se dvigne s stola, svoje mesto zamenjati, četudi je pozneje ugotovil, da vstajanje ni bilo najbolj smiselno. Cilj variacije: Odloči se in pojdi!








2. »Šef«

Eno od igralk vnaprej določimo za vodjo. Ona je edina, ki odloča o tem, kdo se premakne in kdaj (gre za eno od igralk, ki sedijo na stolih – kot dober vodja seveda lahko mesto kdaj pa kdaj zamenja tudi sama in prispeva k boljšemu razpletu igre). Cilj variacije: Uspešno voditi skupino tako, da tisti, ki hodi, ne doseže praznega stola. Ta variacija uči predvsem tega, da je včasih veliko težje, če mora nadzor in odgovornost prevzemati samo ena oseba ter da smo lahko veliko bolj učinkoviti, če sta nadzor in odgovornost razpršena med več ljudi, ki med sabo komunicirajo.

Včasih pri igri lahko pride tudi do različnih oblik frustracije, igralci se lahko začnejo med sabo celo obtoževati – poskušajte jih spomniti, da gre za igro sodelovanja, da v njej sodelujejo skupaj, da naj poskušajo popravljati napake drugega in skrbijo za skupino kot celoto.



6. TRIKOTNIKI (JATA, DIAMANT)

 Vse	 Skupine po 3 / 4 / več
 Prazen prostor, igralke so razporejene po prostoru v skupinah	 5-10 min
 gibanje, opazovanje, razvijanje osredotočenosti, ponavljanje, sledenje, vodenje, razvijanje prostorskega zavedanja	
 A B C Igra/Vaja	 Osnovna

Igralci se postavijo v skupine po 3 ter oblikujejo trikotnik. Vsi gledajo v isto smer. Oseba, ki stoji v »vrhu« trikotnika, vodi gibanje, ki ga druga dva kar se da točno posnemata. Začnemo lahko s hojo v različne smeri, pozneje pa lahko spodbudimo še druge oblike gibanja po prostoru. Čez nekaj časa ta, ki vodi gibanje, vodstvo prepusti drugemu tako, da se obrne v smer ene od igralk, ki stoji v kraku trikotnika. Ta prevzame vodenje gibanja s tem, da se obrne tako, da je sedaj na čelu trikotnika. Nadaljujemo še nekaj časa, da se na čelu večkrat zamenjajo vse igralkke.

Igro lahko igramo tudi v skupinah po 4 (oblika diamanta) ali v večjih skupinah, kjer je skupina kot jata, ki stoji blizu skupaj ter ohranja medsebojno bližino in povezanost skupine pri vseh oblikah in načinih gibanja.



Ko smo na čelu trikotnika in vodimo gibanje, se je treba zavedati, da morajo drugi te gibe ponavljati za nami, torej jih morajo tudi zelo dobro opazovati (kar pomeni, da giba, pri katerih obračamo glavo tako, da sledilci izgubijo stik z vodjo, ali prehitri giba morda ne bodo tako preprosti za ponavljanje, še posebej pri začetnikih).

Skupinam imajo pogosto težave pri ohranjanju oblike trikotnika/diamanta/jate ter ohranjanju enake razdalje med igralkami, zato jih lahko večkrat spomnimo na to.








Skupine lahko spomnimo tudi na to, da naj se gibanje nikoli ne konča – tudi pri menjavi vodje se ne ustavimo, takoj ko se igralka obrne in prevzame mesto na čelu trikotnika, že začne z novim gibanjem ali hojo.

Skupine lahko začnejo z različnimi vrstami hoje, raziskujejo lahko različne nivoje (hodijo pokončno, se plazijo, so sklonjeni ipd.), karakterje, hitrost, gibom pa lahko dodajo tudi zvok.

Opazujte, če skupine vzpostavijo določen ritem menjav, ter jih spodbujajte, da se še bolj igrajo s tem, koliko časa vztrajati v enem gibanju in kako hitro menjati vodje – presenečajte se z menjavami in se zabavajte.



7. SMEJEMO SE KOT ...

 Vse	 Brez omejitev
 Prazen prostor, kjerkoli, skupina stoji v krogu, med njimi je dovolj razdalje, da se prosto premikajo, vajo lahko načeloma igrate tudi v vrsti ali polkrogu	 5-10 min
 ogrevanje, ozaveščanje dihanja, usklajevanje diha z gibanjem telesa	
 Vaja	 Osnovna

Skupina stoji v krogu. Mentor začne tako, da se zasmee na nek izbran način (dobra osnova so haha, hehe, hihi, hoho, huhu, nato pa lahko od tega tudi odstopamo), lahko uporabi poseben ritem smeha ali pa si izbere način smeha, kot bi ga imela določen lik, žival ali predmet. Skupina nato smeh ponovi – lahko vsak posebej ali vsi skupaj, odvisno od naše odločitve. Nato naslednji igralec predstavi svoj smeh, ki ga vsi spet ponovijo, in tako naprej, dokler se ne zvrstijo vsi igralci.










Zelo koristno je, če pred vajo nekaj pozornosti usmerimo v ozaveščeno dihanje ali dihalne vaje, da so igralci med igro nanj bolj pozorni.

Vaja predstavlja tudi dobro izhodišče za gradnjo lika ali karakterja – kako se smejejo različni liki? Vajo lahko nadgradimo tudi s hojo, glasom, gestami, ki izhajajo iz izbranega smeha.

Vajo lahko prilagodimo tudi tako, da spodbudimo udeležence, naj si zamislijo en lik ali karakter ter se, ko so na vrsti, zasmeejo, kot bi se ta lik. Vsi ostali smeh ponovijo, nato pa poskušajo ugotoviti, za kateri izbrani lik gre.



8. PONOVI POZO

 Vse	 Brez omejitev
 Prazen prostor, kjerkoli, skupina stoji v krogu, polkrogu ali vrsti	 5-10 min
 opazovanje, treniranje osredotočenosti, hitre odzivnosti, ponavljanje in natančno repliciranje gibanja/poze, poslušanje glasbe, občutenje ritma	
 Vaja	 Srednja (za osnovni nivo uporabite samo poze, morda celo brez glasbe)



Ko so vsi pripravljeni, začnemo predvajati glasbo. Počakamo nekaj trenutkov, da slišimo in usvojimo ritem, nato pa prvi v vrsti začne s pozo ali gibanjem ter zamrzne. Naslednji ga v ritmu ponovi in zamrzne, in tako do konca vrste ali polkroga, kjer zadnji ponovljenemu gibu doda novega, ki zdaj potuje v nasprotno smer.



Pri tej vaji je ritem zelo pomemben, zato je glavni cilj igre ta, da igralci zamrznejo (se ustavijo in stojijo čisto pri miru) in začnejo svoje gibanje v ritmu glasbe. Večkrat lahko zamenjamo vrstni red igralcev v vrsti, da imajo vsi možnost predstaviti nov gib ali gibanje. Poze in gibi lahko sčasoma postanejo kompleksnejši in zahtevnejši, lahko pa se igramo tudi s hitrejšim ritmom glasbe, ki vajo spremlja.



9. HODIMO IN PREMİKAMO SE KOT ... PO ...

 Vse	 Brez omejitev
 Prazen prostor	 5-10 min
 prosto gibanje, ogrevanje telesa, povezanje domišljije in imaginacije ter gibanja	
 Proces	 Osnovna

Vse igralke se prosto premikajo po prostoru.

1) Mentor daje različna navodila, ki spodbujajo različne načine gibanja – na primer kotaljenje, plazenje, hoja, skakanje, tek v različnih nivojih v prostoru.
2) Mentor lahko daje navodila tudi s pomočjo vključevanja domišljije in imaginacije: »Močan veter ti piha v obraz, ti otežuje dihanje ... Premikamo se skozi vodo ... Hodimo po oblakih ... Prerivamo se skozi veliko gnečo ... Komaj se plazimo ...« ipd. Za mlajše igralce so ta navodila lahko povezana s pravljičami ali živalskim svetom: »Premikamo se kot velikani, kot škratje, kot princese, kot polži, kot kamen, ki se plazi po dnu morja, kot list v vetru, kot val, kot lev« ipd. Dodajamo lahko tudi pridevnike oziroma čustva (žalostni levi, elegantni velikani, podivjane princese, drobni zmajčki, zvite lisice ipd.). Uporabimo lahko tudi različne površine (hodimo po ledu, pesku, špičastih skalah, mehki travi itd.).

Proces lahko uporabimo tudi kot vstop v daljšo zgodbo, ki navdahne gibanje in zgodbo od začetka do konca. Proces lahko glede na velikost prostora izvedemo vsi naenkrat ali pa se razdelimo v dve skupini, pri čemer ena skupina opazuje, druga pa dela, nato pa se zamenjata.










Dodate lahko tudi zvoke, zavedajte se samo, da je lahko dajanje navodil, medtem ko na primer cela skupina zavija kot kiti, večji izziv. Spodbujamo raznolikost in različne individualne izraze, seveda pa se lahko igralci tudi

preпустijo vplivu soigralcev, prevzemajo nekatere elemente in iz njih gradijo nove, svoje (ne gre torej za kopiranje, ampak vpliv).



10. OGLEDALA

 Vse	 Brez omejitev
 Prazen prostor, igralci stojijo v dveh vrstah drug nasproti drugega ali v parih po prostoru	 5+ min
 opazovanje, zavedanje lastnega telesa, vodenje, sledenje, ponavljanje, razvijanje čutilnega zaznavanja	
 Vaja	 Osnovna

Vajo izvajamo v parih, ki stojijo drug nasproti drugega.

1) Eden od igralcev je vodja gibanja. Ta se giba s tako hitrostjo, da ga njegov partner lahko čim bolj natančno oponaša – kot bi bil njegovo ogledalo. Čez nekaj časa vloge zamenjamo.

Po tej fazi se lahko začne vodja premikati tudi po prostoru, vendar še vedno ohranja stik s partnerjem (navadno je stik vzpostavljen z očmi/pogledom). Gibanje se razvija po prostoru, igralci pa pravzaprav improvizirajo preproste duete. Vlogi vodje in sledilca večkrat zamenjamo.

2) V naslednji fazi igre par sledi drug drugemu, ne da bi se dogovorila, kdo vodi in kdo sledi. Oba morata skrbeti za to, da malo vodita in malo sledita, iniciirata in se prilagajata.










Pri mlajših otrocih je včasih težko doseči, da se gibajo dovolj počasi, da lahko drugi istočasno ponavljajo njihove gibe. Pri kar nekaj mlajših skupinah je delovalo, če smo jim določili dodaten cilj – otežiti mentorju odločitev, kdo sledi in kdo vodi gibanje. Mentor se tako lahko obrne stran, gre na drugo stran sobe, zagrne zaveso, stopi ven, skratka skupini da malo prostora in vsak par si določi nekoga, ki vodi in začne z gibanjem. Ko se mentor vrne, se večina igralcev navadno zelo trudi, da mentor ne bi ugotovil, kdo vodi in kdo sledi – tako sta fokus in usklajenost para navadno mnogo večja. Izberete lahko tudi samo enega vodjo, ki mu sledi cela skupina, nato pa zamenjamo.

Za dodatno atmosfero lahko poskrbimo s predvajanjem glasbe.



11. POZICIJA IN ŠTEVILKE/TELEFONSKA ŠTEVILKA

 Vse	 vsaj 3
 Prazen prostor, igralci so razpršeni po prostoru	 5-10 min
 gibanje, opazovanje, osredotočanje, sledenje, ponavljanje, vodenje, razvijanje prostorskega zavedanja	
 Vaja	 Srednja/Za izkušene

Vajo začnemo tako, da izberemo določeno število poz, npr. pet (lahko jih izberete tudi manj ali več). Za vsako številko igralci naredijo eno pozo ter si jo zapomnijo, da jo bodo lahko ponovili. Mentor šteje v določenem ritmu, igralci pa gibe ponavljajo in si jih zapomnijo. Nato mentor menja vrstni red števil in nastane preprosta koreografija (ali zgodba).

1. Vajo lahko nadgradimo tako, da morajo igralci teh 5 ločenih poz povezati v sekvenco/koreografijo. Nato drug drugega opazujemo (lahko v dveh ali več skupinah, lahko posamezno). V tretji fazi poskušamo gibanje izvesti v obratnem vrstnem redu, oziroma »prevrteti nazaj«.

V zadnji fazi igralci menjajo nivoje – kar je bilo prej spodaj, je zdaj zgoraj, in podobno.


2. Variacija igre »Številčna koreografija«. Najprej predstavimo legendo gibanja, npr.: 0 – glava, 1 – rama, 2 – komolec, 3 – roka, 4 – trup, 5 – boki, 6 – kolena, 7 – podplati, 8 – nizek nivo, 9 – visok nivo (ali pa si izmislimo svojo legendo). Nato lahko uporabimo svojo telefonsko številko (ali katerokoli drugo številčno sekvenco) in iz tega ustvarimo kratko koreografijo, ki jo igralci predstavijo drugim v skupini.



Vaja razvija gibalni spomin in spodbuja igralce, da se osredotočijo na gibanje in naučijo zaupati svojemu telesu.



12. OSTRO/NEŽNO GIBANJE

 Vse	 Brez omejitev
 Prazen prostor, igralci so razpršeni v prostoru	 5-10 min
 gibanje, raziskovanje različnih kvalitativ in načinov gibanja, ozaveščanje telesa, igranje z energijo telesa	
 Vaja	 Osnovna/srednja

Igralci si izberejo tri različne gibe. To morajo biti jasni gibi, uporabljamo samo en del telesa in poskrbimo za to, da gib naredimo od začetka do konca. Igralec navadno stoji z rahlo razkrečenimi nogami in sproščenimi rokami ob telesu, nato pa naredimo gib – seveda lahko mentor vedno pomaga z namigi (npr. kateri del telesa uporabiti). Ko izberemo gib, ga ponovimo ostro (hitro) in nežno (lahkotno).

Izkušenejške skupine lahko naredijo pet različnih ostrih in pet različnih nežnih gibov z različnimi deli svojega telesa.

Igralce lahko razvrstimo tudi v pare, kjer si izmenično pokažejo izbrane gibe (skoraj kot pogovor skozi geste).








Izkušene skupine lahko dodajo tudi zvok, ki ga izpustijo ob gibanju in tako morda prepoznajo/uporabijo/raziskujejo čustvo, ki je v gibu. Vajo lahko nadgradimo tudi s tem, da ustvarimo različne karakterje – kakšne vrste živali ali ljudje se gibajo ostro/nežno?



Mlajšim otrokom lahko načine in kvaliteto gibanja in gibov približamo tako, da jih prosimo, da si zamišljajo: npr. ujeti majhno, nežno, občutljivo snežinko; ujeti muho v letu; umakniti lase iz obraza ipd.



13. NIVOJI

 Vse	 Brez omejitev, samo da imajo med sabo dovolj prostora
 Prazen prostor	 5-10 min
 zavedanje različnih nivojev v prostoru in telesu, gibanje telesa, raziskovanje prostora	
 Proces	 Osnovna

Igralci začnejo na tleh, raziskujejo gibanje različnih delov telesa in nivojev v prostoru.

Raziskujemo gibanje na tleh, v sredini, vzporedno, navpično, prostor za, okrog in v telesu. Začnite s posameznimi deli telesa in počasi napredujte k uporabi celega telesa. Iz tal se počasi dvigujemo in končamo naše raziskovanje gibanja v celem prostoru – z zavedanjem nivojev različnih delov telesa – gor, dol, navpično, vodoravno.

Od tod dalje lahko raziskovanje nivojev nadgradimo z vajo, pri kateri imajo igralci na voljo določeno število gibov, da se s tal skozi sredino dvignejo v stoječo pozicijo. Nato proces obrnemo, iz stoječega (oziroma visokega) nivoja do tal (oziroma nizkega nivoja). Vajo lahko prilagodimo tako, da spodbujamo igralce, da:








- se gibajo z raznoliko hitrostjo
- vodijo gibanje z različnimi deli telesa
- se gibajo z različnimi kvalitetami (odrezano, tekoče, lahkotno, težko, omejeno, svobodno ipd.)
- se gibajo, kot bi se nahajali na različnih lokacijah (na luni, pod vodo, v vulkanu ipd.)
- sledijo kakšnemu dodatnemu pravilu, npr. da morajo ves čas na tleh obdržati vsaj tri okončine, da se ne smejo z zadnjico nikoli dotakniti tal ali pa da ne smejo uporabljati rok)



Pri procesih je mentorjevo vodenje zelo pomembno. Opozarjajte in spomnite igralce na različne dele telesa in na različne nivoje – kaj je zgoraj in kaj je spodaj v različnih oblikah in načinih gibanja. Pri mlajših skupinah uporabite tudi različne zgodbe in domišljijo – zelo uporabne so nevidne ovire oziroma navodila ali omejitve, kot so: stegujemo se do zvezd, hodimo skozi džunglo, plazimo se pod posteljo ipd.



14. PISANJE IMENA V PROSTORU

 Vse	 Brez omejitev, samo da imajo med sabo dovolj prostora
 Prazen prostor, igralci so razpršeni po prostoru	 10+ min
 prebujanje in ogrevanje telesa, spodbujanje igrivosti, spodbujanje gibanja brez preveč razmišljanja, zavedanje telesa, raziskovanje različnih kvalitet in načinov gibanja	
 Proces	 Osnovna

Proces začnemo tako, da skupina hodi po prostoru, mentor pa igralce spodbuja, da ozavešijo svoje počutje in stanje ter se osredotočijo na svoja telesa in misli. Vsak najde svoje mesto v prostoru in se ustavi, si zamišlja, da so noge kot korenine, ki povezujejo telo s tlemi in zemljo. Ko stojimo, se znova osredotočimo na svoje telo in misli.








Skupina začne s pisanjem svojega imena na namišljeno platno, za začetek z eno roko. Igralci začnejo počasi, statično, še vedno si predstavljajo, da so njihova stopala korenine, ki pritiskajo v tla. Ko pišejo svoje ime, igralce spodbujamo, da uporabljajo velike in male črke, velike in male tiskane črke, pisane črke, različno dinamiko (hitro/počasi) ter različne nivoje (prostor navpično ali vodoravno). Čez nekaj časa se lahko začnemo igrati z različnimi deli telesa, s katerimi lahko pišemo svoje ime (nos, komolec, glava, medenica ipd.). Ko smo napisali svoje ime z različnimi deli telesa na mestu, se začnemo (na začetku počasi) premikati po prostoru, skupino še vedno opozarjamo na to, da se lahko igrajo z različnimi elementi in variacijami (veliko-majhno, počasi-hitro, dol-gor, en del telesa-celo telo ipd.).



Na koncu procesa lahko dodamo glasbo in ustvarimo kratke gibalne improvizacije samo s tem, da v prostor rišemo/pišemo svoje ime. Proces je primeren za vse skupine, igralce pa s pomočjo naloge popeljemo v gibanje (celo ples), ne da bi ti imeli občutek, da morajo delati kaj posebnega – oni zgolj pišejo svoje ime v prostor na različne načine.



15. RAZLIČNE OBLIKE

 Vse	 Brez omejitev, samo da imajo med sabo dovolj prostora
 Prazen prostor, igralci so razpršeni v prostoru	 5-10 min
 prebujanje telesa, spodbujanje igrivosti, ogrevanje telesa, spodbujanje gibanja brez preveč razmišljanja, raziskovanje različnih kvalitet in načinov gibanja	
 Proces	 Osnovna/srednja

Proces začnemo tako, da vsak najde svoje mesto v prostoru, se postavi in zamišlja, da so noge korenine, ki nas povezujejo z zemljo in pritiskajo v tla. Najprej rišemo majhne kroge z glavo, medtem ko stojimo na mestu. Nato kroge rišemo z različnimi deli telesa. Ko na mestu končamo, se lahko začnemo gibati po prostoru; še vedno pa smo osredotočeni na risanje krogov z različnimi deli telesa. Igralci se lahko igrajo z različno velikostjo krogov, dinamiko (hitro-počasi) in nivoji (vodoravno in navpično).








Namesto kroga lahko rišemo kvadrat ali katero koli drugo obliko, igralce pa lahko tudi spodbudimo, da si izberejo ali izmislijo svojo obliko (to je lahko neka dejanska oblika ali pa izmišljena, npr. oblika ljubezni, barv, vetra, trikotnika ipd.)



Na koncu procesa lahko dodamo glasbo ter ustvarimo kratke gibalne improvizacije samo z uporabo različnih oblik. Igralce spodbujajte, da na različne načine uporabljajo prostor okrog sebe ter se po prostoru premikajo s pomočjo izbrane oblike.



16. EN DEL TELESA VODI GIBANJE

 Vse	 Brez omejitev, samo da imajo med sabo dovolj prostora
 Brez omejitev, samo da imajo med sabo dovolj prostora	 5-10 min
 ogrevanje telesa, osredotočanje na različne dele telesa, ustvarjalno gibanje	
 Vaja	 Osnovna

1. Vajo začnemo tako, da vsak najde svoje mesto v prostoru, zamišljamo si, da so naše noge kot korenine, ki povezujejo telo s tlemi in zemljo. Svojo pozornost usmerimo v en del telesa, npr. glavo. Na mestu raziskujemo, kako se lahko gibamo z glavo na različne načine, z uporabo različnih oblik, kvalitet, nivojev. Po kratkem raziskovanju se igralci premaknejo v prostor – kako glava vodi gibanje? Kako se odzivajo drugi deli telesa, ko glava vodi gibanje? Izberemo različne dele telesa in večkrat ponovimo.

2. V drugi različici te vaje igralci začnejo v parih. Prvi iz para se dotakne enega dela telesa svojega partnerja, ta pa s tem delom telesa naredi gib (lahko je kratek, dolg, počasen, hiter). Nato se prvi igralec drugega dotakne drugje in drugi naredi drug gib. To večkrat ponovimo. Čez nekaj časa lahko dotiki postajajo vedno bolj pogosti, igralec, ki se gibata, pa vse svoje odzive usmerja na dele telesa, ki se jih je dotaknil njegov partner. Četudi je impulzov več, morajo igralci obdržati pozornost na vseh delih telesa ter se odzivati na dotik.



Izberemo lahko tudi dele telesa, ki so del naših notranjih organov, da usmerimo nekaj pozornosti tudi k njim – kje v našem telesu se sploh nahajajo in kakšno gibanje lahko sprožijo? Ko nas vodi en del telesa, je pomembno ohraniti pozornost na celo telo – kako premik enega dela telesa vpliva na druge dele telesa?

To je lahko tudi začetek ali vstop v razvoj karakterja ali lika – kakšen karakter bi bil lahko tak, ki ga vodi glava/medenica/desna noga ipd.? Vajo igramo na način, pri katerem na primer vsi igralci hodijo po prostoru tako, da jih pri hoji vodi glava. Nato izberemo katerega od igralcev in ga začnemo spraševati različna vprašanja, na primer: Kam greš? Kaj te osrečuje? Kaj je tvoja najljubša/najljubši ...? Koliko si star/stara? Igralec še naprej hodi, kot da ga vodi glava (na svoj način seveda), in odgovarja v karakterju – igra se z glasom in skozi odgovore na vprašanja odkriva zgodbo karakterja.



A large rectangular area defined by a dashed orange border, intended for writing or drawing. A small pencil icon is positioned at the top left corner of this area.








2. ČUTILNO ZAZNAVANJE

Igre in vaje, ki so zbrane v tem poglavju, so usmerjene v čute in čutenje – kako zaznavamo svet okoli nas? Se zavedamo, kaj vidimo, slišimo, okušamo, vohamo, zaznavamo/se dotikamo? Kakšne posledice imajo impulzi iz okolja na naša telesa? Kako se odzivamo? Ves čas gledamo, ampak ali zares opažamo? Poslušamo, ampak kaj slišimo? Ali sploh znamo »globoko poslušati«? Se sploh kaj osredotočamo na voh? Lahko čutenje in čutilno zaznavanje izboljšamo? Verjamemo, da je to absolutno mogoče, gre za trening zavedanja in prisotnosti tukaj in zdaj. Pri vajah te vrste je udeležencem zelo koristno postavljati različna vprašanja ter s tem poskusiti »ujeti« in prepoznati njihovo notranje doživljanje (tudi udeleženci s tem »trenirajo« ubesedenje nekaterih procesov in občutkov). Z delom na čutilnem zaznavanju lahko še bolj odpremo naša telesa, jih sprostimo in jih na dolgi rok naredimo odpornejše v različnih, tudi neprijetnih situacijah. Osredotočenje na naše počutje v svojem telesu in mislih ter prepoznavanje, kaj na to vpliva, lahko predstavljata velik korak k prevzemanju odgovornosti za svoje dobro počutje ter vodita k boljšemu poznavanju samega sebe.



Opomba: Pri vajah te vrste sta izjemno pomembni senzibilnost in občutljivost pedagoga – truditi se moramo biti empatični in gledati, poslušati, čutiti, vohati in okušati tudi sami. Pogosto lahko v napetosti v telesih udeležencev ali tresočem glasu opazimo, kaj se dogaja v notranjosti ljudi ter se nato odločimo – ali jih želimo spodbuditi in »potisniti« v situacijo ali jih želimo ohraniti »v varnem prostoru«? Priporočamo, da se vsakič znova odločate na osnovi vaše presoje in ocene situacije ter si zaupate, da je to, kar čutite in opazite v določenem trenutku in situaciji, prav. Verjamemo v vodstvo mentorjev, ki izkušenj ne zavirajo ali jih omejujejo, temveč jih razširjajo in plemenitijo s pomočjo povratnih informacij in odzivov, pogovorov in spodbud, ki krepijo udeležence z občutkom, da je, karkoli že čutijo, legitimno, vredno in pomembno izhodišče, iz katerega lahko izhajajo pri ustvarjanju. Pri teh vajah je zelo pomembno, da je varno in zaupanja polno okolje že vsaj delno vzpostavljeno.

17. SLEDIMO ZVOKU

 Vse	 2 in več
 Prazen prostor, udeleženci so razdeljeni v pare	 5+ min
 zaupanje, poslušanje, sledenje, prepuščanje zvokom	
 Vaja	 Osnovna/srednja

Eden izmed igralcev v paru zamiži, drugi pa ga vodi po prostoru samo z uporabo svojega glasu. Igralec, ki vodi (in ima oči odprte), se premika po prostoru in z zvokom vodi mižečega igralca (ta, ki miži, sledi zvoku/zvokom svojega soigralca). Uporabljamo lahko ime mižečega in ga kličemo ali pa katerekoli druge zvoke (lahko se dogovorimo za kakšno drugo besedo, živalski glas, poljuben zvok, karkoli).

Igralci se lahko igrajo z nivoji (če tisti, ki vodi, želi, da mu partner sledi nizko ob tleh, tudi sam spusti svojo glavo, obenem pa lahko uporabi tudi nizek glas/zvok, to pa pomaga mižečemu, da razume, da se mora spustiti, znižati) ter različnimi smermi premikanja v prostoru. Igro lahko igra tudi več parov naenkrat, kar poveča težavnost, a je včasih za nekatere skupine zato še bolj zanimiva.

Vajo lahko igramo tudi tako, da so vsi mižeči zbrani na sredini igralnega prostora, njihovi partnerji pa stojijo na različnih mestih v prostoru, oddaljeni od sredine, in kličejo k sebi vsak svojega mižečega partnerja.










Nekaterim ljudem zaprte oči predstavljajo zelo velik napor in stres, zato jih lahko pokrijemo tudi s kakšnim šalom, trakom, blagom. Vaja ima različne variacije in ponuja različne možnosti, tako da čim bolj raziskujte, kaj najbolj deluje pri vaših skupinah. Skupino lahko večkrat opozorite na to, da naj se gibajo počasi, saj se tako tudi ob morebitnih trkih ne more zgoditi nič zelo nevarnega.

To je lahko tudi koristna vaja za glasen govor.



18. ZVOČNE SLIKE

 Vse	 Brez omejitev
 Prazen prostor, eden leži na tleh, ostali so okrog njega	 5-10 min
 osredotočanje na zvok, poslušanje, razmišljanje in razumevanje atmosfere	
 Igra	 Osnovna

Ena od igralk zapusti prostor. Drugi igralci se dogovorijo in izberejo en prostor/situacijo/atmosfera, ki jo bodo uprizorili zgolj s svojimi glasovi. Igralka se vrne in se usede/uleže na tla ter zapre oči. Drugi poskušajo z ustvarjanjem zvočne slike, kjer z uporabo različnih zvokov, ki so značilni za ta prostor ali situacijo, mižečemu namigniti, kaj je izbrani prostor/situacija/atmosfera. Igralka, ki miži, ugiba, v katerem prostoru/situaciji se nahaja. Ko ugane (oziroma ji povemo, kje je bila), se zamenjamo – naslednja zapusti prostor, zamislimo si novo situacijo in ustvarimo novo zvočno sliko.










Gre za vajo, ki igralce sprosti ter njihovo pozornost usmeri v zvoke, ki spremljajo različne situacije. Izberemo lahko prostor oziroma lokacijo (npr. bolnišnica), situacijo (npr. poroka), atmosfero (čudežni gozd ponoči) ali karkoli drugega, kar lahko upodobimo z zvokom. Vaja lahko igralcem

pokaže tudi, kako pomembna je tišina (če izberete knjižnico ali kakšen drug tih prostor, se pogosto zgodi, da igralci s težavo ustvarjajo vzdušje tišine, ker si tako zelo želijo sodelovati in pridati svoj glas/zvok, zato je to dobra priložnost, da z njimi govorimo o tem, da je tudi biti tiho včasih lahko pomembna ustvarjalna odločitev, ki ima tudi zelo močan vpliv na prizor in gledalce).

Opazujte tudi, kako tisti, ki ustvarjajo zvoke, ob tem pogosto uporabljajo celo telo (čeprav ima ta, ki ugiba, zaprte oči), saj nam to pomaga pri tem, da so naši zvoki še bolj pristni. To lahko tudi spodbujate, seveda pa lahko najdete svoje cilje in smeri vaje.



19. OPAZOVANJE BREZ GLEDANJA

 Vse	 Brez omejitev
 Prazen prostor	 5+ min
 razvijanje domišljije, prosto premikanje po prostoru, hkratno spodbujanje poguma in previdnosti, mehko premikanje, zavedanje različnih čutov in preseganje zanašanja zgolj na vid	
 Proces	 Za izkušene

Skupina se počasi premika po prostoru z zaprtimi očmi. Naprej in nazaj. Cilj je usklajevanje s skupino – ali lahko igralci »čutijo« druge in kje se nahajajo?








Kako se odzovemo, ko se kdo zaleti v nas ali se mi zaletimo v koga? Spodbujajte igralce, da sprejemajo odločitve, kdaj in kako se premikati, kdaj se ustaviti, lahko se česa v prostoru tudi dotaknejo ter ta dotik povežejo z »notranjim« opazovanjem prostora in teles/a.



Nekaterim ljudem zaprte oči predstavljajo zelo velik napor in stres, zato jih lahko pokrijemo tudi s kakšnim šalom, trakom, blagom. Vaja morda ne zveni kot najbolj zanimiva ali razburljiva, a lahko predstavlja zelo koristno izkušnjo za igralce ter mentorja, saj spremeni energijo igralcev in se igra z njihovo pozornostjo.



20. SLEPO VODENJE

 Vse	 2 in več
 Prazen prostor/pari	 5+ min
 zaupanje, vodenje, sledenje, raziskovanje čutov, čutenje različnih delov telesa	
 Vaja	 Vse, odvisno od izbrane variacije

Vajo izvajamo v parih. Ena igralka zamiži, druga pa ima odprte oči in jo vodi. 1. Na začetku predlagamo, da je gibanje preprosto, uporabimo lahko kar hojo. Vodja lahko mižečo vodi tako, da jo drži za roko, objema čez ramo, lahko se dotikata samo z enim prstom, z rameni ipd. Oseba, ki sledi, se

premika samo tja, kamor jo usmerja vodja, in samo toliko, kolikor se premika ta, ki vodi. Vodja mora dobro paziti na svojega mižečega in druge igralce, saj mora s svojimi premiki (lahko se tudi ustavita) varovati mižečega pred morebitnimi udarci predmetov ali drugih oseb v prostoru.

Vodja lahko vzpostavi tudi ovire – nekaj, na kar mora mižeča stopiti, ali nekaj, pod čemer se mora plaziti. Igramo se lahko tudi z dotikanjem različnih materialov in raziskovanjem prostora ter različnih površin z zaprtimi očmi.

2. V naslednji fazi vodja mižečemu ponudi samo impulz, ta pa se na ta impulz odzove z gibom. Začnemo lahko na tleh. Tisti, ki leži, zapre oči. Drugi se ga počasi nežno dotika na različnih delih telesa ter manipulira njegovo telo. Ta, ki leži in miži, se na dotik odzove z gibom/gibanjem po lastnem občutku.

Dotiki lahko postanejo vedno hitrejši, na koncu pa se ta, ki se je dotikal telesa drugega, umakne in stopi ob stran. Mižeča igralka se še naprej giba skozi prostor, predstavlja si nevidne dotike in impulze različnih delov telesa, ki vodijo njeno gibanje. Na koncu lahko igralka, ki miži, prosto pleše in se giba po prostoru, druga pa jo pri tem varuje (se fizično postavlja med njo in morebitne ovire, jo preusmeri, če se bliža steni ali drugim oviram, ipd.). To je tudi vaja zaupanja, kjer se moramo prepustiti, sprostiti in slediti impulzom. Ta, ki ima odprte oči, je tudi v vlogi gledalke, po koncu se pogovorimo o tem, kaj smo videli, kaj občutili, vohali, doživljali, nato pa vlogi zamenjamo.



Nekaterim ljudem zaprte oči predstavljajo zelo velik napor in stres, zato jih lahko pokrijemo tudi s kakšnim šalom, trakom, blagom.

Gre za vajo zaupanja, pri čemer imajo lahko nekateri udeleženci težave. Pogovor o tem, kako so se udeleženci počutili in kako se na sploh počutijo glede zaupanja in sodelovanja, je lahko dober zaključek vaje, saj s tem dobimo vpogled tudi v navzven manj vidna notranja izkustva.

Sorodna vaja tej je »En del telesa nas vodi«, ki je lahko predpriprava na to, malce zahtevnejšo verzijo vaje.



A large rectangular area enclosed by a dashed orange border, intended for writing or drawing.

21. ZASEDANJE PROSTORA

 Vse	 Brez omejitev
 Prazen prostor	 5+ min
 ogrevanje telesa, opazovanje, zasedanje prostora s svojimi telesi	
 Vaja	 Osnovna

Skupina hodi po prostoru. Igralke imajo glave obrnjene naravnost naprej, ramena sproščena, pri hoji čutijo svoja stopala na tleh. Ko skupina hodi, jih spodbujamo, da ne hodijo v krogih, kar se pogosto zgodi, temveč menjajo smeri, naj presenečajo same sebe. Glavno pravilo igre je, da med hojo vse igralke pazijo na svojo postavitev v prostoru, saj je glavni cilj vaje ohraniti »uravnotežen«
prostor, kjer so igralke enakomerno porazdeljene po celotni igralni površini. (Metafora, ki jo pogosto uporabljamo, je, da je igralni prostor oziroma oder ladja, ki se bo, če bomo vsi na isti strani, potopila.)

Ko mentor zaploska, se vse igralke ustavijo in pogledajo okrog sebe – so kje prazni prostori, ki bi morali biti zapolnjeni? Če skupina meni, da so, se lahko tudi med opazovanjem premaknejo in zapolnijo prostor. Potem nadaljujejo s hojo, dokler mentor spet ne zaploska. Vajo nekajkrat ponovimo, da dobimo boljši občutek o tem, kako zapolniti prostor.

Naslednji korak je spodbujati udeležence k temu, da s svojimi telesi zasedejo čim več prostora, predvsem, ko se ustavijo, da res v čim večji polnosti zapolnijo prostor (kar pomeni, da razširijo svoje roke in noge ali uporabljajo podobne strategije »povečevanja«
telesa)










Vaja je del večje skupine iger, ki se začnejo s hojo v prostoru. Te igre spodbujajo zavedanje prostora, povezavo z drugimi igralci in prostorsko orientacijo. Igramo se lahko s tempom in hitrostjo hoje (običajna hoja je npr. tempo številka 5, potem pa se igramo s številkami 1–10). Igramo se lahko

tudi z različnimi podlagami, po katerih hodimo (hodimo po vročem pesku, tankem ledu, ostrih skalah, ipd.), ali vajo kombiniramo z vajami, kot so »Kje so stvari v prostoru«, pri kateri igralci hodijo po prostoru in se na mentorjev plosk ustavijo in zamižijo. Mentor vpraša, kje se nahaja (nekdo ali nekaj), igralci pa – še vedno z zaprtimi očmi – pokažejo na to osebo ali predmet (spodbujamo tudi ugibanje, saj igralci pogosto mislijo, da ne »vedo«, a podzavestno opazujejo bolje, kot se zavedajo).

Vajo lahko povežemo tudi z ustavljanjem – kako se ustavimo skupaj kot skupina, oziroma dodamo pravilo, da se, ko se ustavi eden, ustavimo vsi. Zasedanje prostora s telesom je pomembna vaja za to, da se počutimo in smo »veliki« – velikokrat se namreč radi zapiramo in »zlagamo« skupaj (saj se s tem tudi malo varujemo), zato je zelo blagodejno in koristno, da raziskujemo tudi svoje telo, ko se razteza in izteza, ter opazujemo, kako se ob tem počutimo.



22. GLINA

 Vse	 Najmanj 4
 Prazen prostor, pari	 10 min
 Razmislek o telesu, raziskovanje različnih oblik, opazovanje, spodbujanje dotika, sodelovanje, sprejemanje, skrb za drugega	
 Vaja	 Srednja

Eden od igralcev iz vsakega para začne v nevtralnem položaju, kot »glina«. Drugi igralec je kipar, ki začne glino premikati tako, da premika posamezen del telesa ter oblikuje glino v nove oblike. Ko na primer dvigne soigralčevo roko nad glavo, jo ta tam tudi obdrži. Čez nekaj časa in po nekaj premikih lahko kipar glino oblikuje v nek kip, nato pa imamo kiparsko razstavo – kiparji tako hodijo po prostoru med »umetniškimi deli«, si jih ogledajo iz različnih strani, morda jim celo dodamo naslove ali imena. Kiparji imajo lahko tudi na razstavi možnost, da spreminjajo podrobnosti kipov, na kar se glina seveda odzove.

Vajo lahko tudi prilagodimo:

1. Igralce spodbujamo, da svojo glino oblikujejo v vnaprej določeno obliko (simetrično/asimetrično, uravnoteženo/neuravnoteženo, široko/ozko, veliko/majhno, neko določeno obliko, karakter, čustvo ipd.)
2. Vajo lahko igramo tudi v skupini, nekaj igralcev je glina, nekaj pa kiparjev, ki lahko manipulirajo in spreminjajo kateri koli kip, še najbolje je, če pri tem sodelujejo, nato pa vlogi zamenjamo.










Če dodamo glasbo, lahko dobi vaja drugačno atmosfero.

Dobro se je igrati s celim telesom, spodbujamo pa tudi natančnost – kako so postavljeni prsti, kakšen obrazni izraz ima kip, kako so postavljena ramena, medenica, popravite lahko tudi lase, ipd.

For those who do not like to be touched by others, this is not a very pleasant game, but it can be a good practice for accepting the occasional touch, since it is gentle and the touch lasts only for a short time.



23. VEČOPRAVILNOST – MULTI-TASKING

 Vse	 Skupine po 4
 Prazen prostor	 5-10 min
 osredotočanje na več aktivnosti naenkrat, soočanje s stresom in frustracijo, opravljanje več aktivnosti hkrati	
 Igra	 Srednja

Predstavljamo dve vaji za večopravnost:

1. Eni igralki določimo eno opravilo (na primer pomivanje posode). Odigra kratek prizor, kjer mora izbrano opravilo opraviti kar najbolj osredotočeno in realistično. Naslednja igralka dobi še dodatno okoliščino (npr. okrog glave ji leta muha). Druga igralka torej odigra kratek prizor pomivanja posode, le da si ob tem predstavlja, da okoli nje leta nadležna muha. Tretja igralka dobi nov element (na primer psa, ki je v prostoru) in mora odigrati prizor, kjer ob pomivanju posode upošteva še muho in psa, četrta igralka še enega (na primer telefonski klic), peta, zadnja igralka pa zdaj odigra prizor, kjer pomiva posodo, se ukvarja z muho, pod nogami se ji mota pes, obenem pa ima telefonski klic; vse to na ladji, ki se ziblje (kar je v našem primeru peti element naše večopravnosti).

2. Eden od igralcev bo ta, ki bo opravljal več akcij naenkrat. Drugi igralec mu stoji nasproti – ta bo delal gibe, ki jih bo moral »multi-tasker« ponavljati, kot bi bil njegov zrcalni odsev. Tretji igralec stoji na levi strani tega, ki opravlja več akcij – njegova naloga je, da multi-taskerju postavlja različna osebna vprašanja (npr. koliko si star, koliko bratov imaš, kateri je tvoj najljubši instrument ipd.). Četrty igralec stoji na desni strani in multi-taskerja sprašuje preprosta matematična vprašanja (določimo lahko tudi mejo računanja, do 20 ali do 100, na primer 2×5 , $3 + 9$, $16 - 9$, $36 : 4$ ipd.). Vse to se dogaja

istočasno, multi-tasker pa poskuša ohranjati svojo pozornost ter se istočasno gibati in odgovarjati na vprašanja (ki jih lahko igralci postavijo večkrat, če jih ta, ki odgovarja, ne sliši, ker je preobremenjen z drugimi informacijami)





Pri prvi variaciji igre je najpomembneje igralce spodbujati k čim bolj živemu predstavljanju tega, kaj počnemo in vidimo v naši domišljiji – včasih je dovolj, da samo pogledamo »muho« (ki je samo v naši domišljiji) ali celo samo pomislimo na to, kako nam leti okrog glave, pa že sam namen zadošča, da tudi gledalci nekaj »vidijo«. Pozorni smo tudi na osnovno aktivnost – kako pomivamo »nevidno« posodo, da bo akcija čim bolj podobna dejanskemu pomivanju posode (dodamo npr. še več detergenta, nekatere dele posode, ki so bolj umazani, bolj podrgnemo, odpremo pipo, iz katere priteče prevroča voda ipd.).

Pri drugi variaciji igre igralce spodbujamo k temu, da trije igralci, ki dajejo multi-taskerju izzive, poiščejo pravi tempo vprašanj/gibanja, da ta predstavlja izziv, ki ni neobvladljiv. Ko smo senzorno preobremenjeni, najprej navadno nehamo z oponašanjem gibanja, ker se osredotočamo na možgane in misli, ne pa na telo, zato lahko dodamo pravilo, da tisti, ki dela gibe, v primeru, da ga multi-tasker neha oponašati, začne tvoriti nek zvok, ki multi-taskerja spomni na to, da mora ves čas slediti tudi gibanju.



24. SPREMINJANJE TEŽE V LAHKOTNOST

 Vse	 Brez omejitev, samo da imajo med sabo dovolj prostora
 Prazen prostor	 15 min
 poslušanje telesa, prostora, časa in vseh drugih igralcev, osredotočanje, opazovanje	
 Proces	 Za izkušene

To je lahko daljši proces, zato uporabimo samo en del ali vse korake, odvisno od naših ciljev in načrta za aktivnosti.

1. Igralci se uležejo na tla in zaprejo oči. V mislih se sprehodijo po celem telesu – kako se počutijo, ko ležijo? Poslušajo in osredotočajo na svoje dihanje.

Pozornost usmerimo v težo različnih delov telesa. Počasi jih posamezno dvigujemo in spuščamo, se z njimi igramo, raziskujemo, kako težka ali lahka je naša roka, glava, popek, noga ipd.

Ko smo si pobljže ogledali in začutili vsak del telesa in njegovo težo, s pomočjo teže in tal vstanemo. Od sebe odpravimo tla, uporabljamo težo različnih delov telesa ter po tem, ko vstanemo, začnemo s transformacijo in spreminjanjem teže v lahkotnost in razmišljanju o tem, kaj pomeni biti lahkoten ter kako se lahkotno premikati z različnimi deli telesa.

2. Ko vstanejo, lahko odprejo oči ter se začnejo zavedati prostora, v katerem se nahajamo, in vsega, kar je okrog nas. Opazujemo in poslušamo drug drugega, medtem ko lahkotno hodimo po prostoru. Ko se eden iz skupine ustavi, se ustavimo vsi. Ko nekdo spet začne hoditi, začnemo hoditi vsi. Ves čas razmišljamo o spreminjanju teže v lahkotnost. Igralci med hojo razmišljajo o peresni lahkotnosti, o oblakih, listih v vetru, ipd.

3. Igralci se lahko kadarkoli ustavijo drug nasproti drugega in se, kolikor časa želijo in potrebujejo, gledajo v oči. Nato spet hodijo po prostoru in najdejo drugega, s katerim se srečajo, ustavijo, gledajo v oči. Ponavljamo nekaj

časa, ves čas spodbujamo igralce, da med hojo razmišljajo o lahkotnosti in teži, ki nam pomagata, da se premikamo skozi prostor.

4. Naslednji korak je, da preden se ustavimo in se opazujemo s soigralcem, pred njim napišemo svoje ime v prostor ali ime našega soigralca.








Nadaljujemo s hojo, ustavljanjem, gledanjem in pisanjem imen/a z različnimi deli telesa. Krepimo zavedanje prostora, drugih, časa, telesa. Tudi prostor lahko razumemo kot soigralca, nasproti katerega se ustavimo, ga pogledamo, nanj reagiramo. Dodamo lahko tudi dotik soigralca. Kaj dotik v nas spremeni? Kje se gibanje začne in konča, ko smo v interakciji z drugim? Ideja je, da sledimo impulzu dotika pri premiku v prostor. Pomembno je opazovanje; kakšen je občutek in katere spremembe so se zgodile v premikanju in zavedanju telesa, prostora in časa? Svoje ugotovitve podelite z drugimi.



Gre za vajo ozaveščanja, skorajda bi ji lahko rekli gibalna meditacija (ne preveč dobesedno), pri kateri gre za daljši proces iz več delov in faz, ki mu lahko sami dodate še nova navodila in smernice, če se vam zdi, da bi skupini koristilo. Dodamo lahko glasbo, saj to navadno igralce še bolj vključi v proces. Mentor lahko pogosto spomni igralce na lahkotnost, naj se igrajo s težo telesa in poskušajo raziskovati lahkotno premikanje, kako biti in se počutiti lahke.



25. IGRE Z ŽOGO

 Vse	 6 in več
 Prazen prostor, pari, žoga/žoge	 5+ min
 medsebojno povezovanje, vzpostavitev ustvarjalnega gibanja, sledenje in odzivanje na impulze, opazovanje	
 Igre/Vaje	 Srednja/Za izkušene

Pri nekaterih igrah je smiselno uporabiti tudi pripomočke in že s preprosto žogo lahko naredimo veliko. Pripomočke uporabljamo zato, da igralci svojo pozornost usmerijo stran od sebe v nekaj zunanjšega, predvsem pa zato, da se ne ukvarjajo s tem, kako so videti ali kako »izpadejo«, medtem ko se gibajo. Osvoboditi se strahu pred sramoto tega, da izvajamo neobičajne gibe, je pomemben korak ustvarjalne pedagogike, zato si lahko pomagamo tudi s pripomočki, uporabimo karkoli deluje.

1. Igralci so postavljeni v krog ali razporejeni kjerkoli v prostoru. Nekdo vrže žogo nekemu, ta jo ujame in poda naprej. Čez nekaj časa ta, ki žogo ujame, podaljša gibanje žoge s svojim telesom – vodi ga impulz žoge – in žogo poda naprej. Od statičnega začetka na mestu nas gibanje, ko ujamemo žogo, počasi premika v prostor in po prostoru ter na različnih nivojih. Igro lahko nadgradimo tako, da morajo vsi ponoviti gibanje tega, ki žogo ujame.

2. Igralci so razdeljeni v pare. Vsak par stoji s hrbtom drug proti drugemu, med njunimi hrbti pa je žoga. Par mora poskrbeti za to, da jima žoga ne pade na tla, vmes pa raziskujeta različne načine gibanja, nivojev in premikanja – najprej na mestu, pozneje pa lahko nadaljujeta tudi s premikanjem po prostoru. Po tej fazi odstranimo žogo – igralca se naslanjata neposredno drug na drugega. Spet raziskujeta različne gibe, osnova pa je igranje s prenašanjem teže in naslanjanjem na drugega. Raziskujemo lahko tudi, kako

se nagibamo nazaj in naprej, kako počepnemo in spet vstanemo, se usedemo ipd.








3. Virusna žoga: Igro igramo v skupini – dva igralca lovita, njun cilj pa je, da ujameta druge igralce. Tisti od njiju, ki ima žogo, stoji na mestu in se ne sme premikati. Drugi lovilc, ki žoge nima, pa se lahko prosto premika po prostoru. Lovilca morata sodelovati – njun skupni cilj je namreč ta, da ujameta čim več preostalih igralcev tako, da se jih DOTAKNETA z žogo v roki – ko jima to uspe, ta, ki sta ga ujela, postane njun sodelavec in tudi on lovi. Žogo si lovilci lahko podajajo med sabo, vendar ne smejo pozabiti, da lahko ujamejo nekoga samo z dotikom žoge, ki jo imajo še vedno v roki – če žogo v nekoga samo vržejo, ta ni ujet. Lovilcev je tako vedno več, še vedno pa sledijo pravilu, da se tisti, ki ima žogo, ne sme premikati – zato priporočamo hitre podaje žoge, z iztegnjeno roko (in žogo v njej) pa nato poskušamo koga ujeti. Igro lahko igramo na omejeni površini, saj je sodelovanje med lovilci navadno kar izziv in lahko igra v večjem območju predstavlja (pre)velik izziv, oziroma zelo dolgo traja, da lovilci ulovijo vse do zadnjega.



Igranje z žogo ali drugimi pripomočki lahko preusmeri pozornost z lastnega telesa na pripomoček in prinese igram nekaj novega. Igrate lahko tudi preprosto podajanje žoge po prostoru, kjer želimo preprečiti, da žoga pade na tla, če pa pade, pa vsi skupaj slavimo – napako.



26. ŠKATLE IN MEHURČKI

 Vse	 Brez omejitev
 Prazen prostor	 5+ min
 Razmislek o prostoru, razumevanje konceptov, ki so povezani s prostorom (spredaj, zadaj, nivoji ipd.), raziskovanje, odkrivanje novih načinov gibanja	
 Proces	 Srednja/Za izkušene

Vsaka igralka si zamisli, da stoji v škatli, ki je tako velika in široka kot njeno telo, ko se iztegne (škatla je velika do konic njenih prstov, ko se iztegne v vse smeri). Na vsaki strani škatle (zgoraj, spodaj, spredaj, zadaj, na vsaki strani) je en gumb. Ko se igralci gibajo znotraj te namišljene škatle, je njihov cilj, da na različne načine in z različnimi deli telesa pritiskajo na gumbе.

Igro lahko prilagodimo z variacijami:








- igralkе spodbujamo, da za pritiskanje gumbov uporabljajo najrazličnejše dele telesa
- škatlo v mislih zelo povečamo ali pomanjšamo
- igralkе imajo nalogo znotraj namišljene škatle potovati po prostoru ali tleh
- dodamo lahko še več gumbov – na robovih ali v kotih škatle, ali pa dodamo še več gumbov na vsaki stranici
- igralkе lahko spodbudimo tudi, da si zamislijo, da so v mehurčku, piramidi ali drugi tridimenzionalni obliki
- dve igralki si lahko delita eno obliko oziroma škatlo



Veliko gibalnih vaj je osnovanih na različnih navodilih mentorja, ki vodi skupino, zato resnično dodajajte svoja navodila, če dobite kakšno idejo, in opazujte, kaj se zgodi. Glavni cilj igre je, da igralkе raziskujejo raztegotvanje in krčenje svojih teles, da se igrajo z velikostjo gibov in prostora, da odkrijejo nove gibalne vzorce in se začnejo gibati z namenom.



27. MEJE MESTA

 Vse	 3–5 na skupino, ostali gledajo
 Prazen prostor z oznakami na tleh	 10+ min
 Prazen prostor z oznakami na tleh	
 Vaja	 Srednja

Mentor na tla nariše štiri kvadrate, ki so različnih velikosti. Skupina se najprej začne gibati znotraj največjega. Imeli bodo kar nekaj prostora za raziskovanje in gibanje. Pozneje igralci stopijo v drugo največjo škatlo – gibanje se bo malo zmanjšalo, bo bolj omejeno. Vaja se nadaljuje, dokler se igralci ne premikajo po najmanjšem od vzpostavljenih kvadratov. Gibanje postane minimalno, najmanjše možno, razdalje med igralci pa se zmanjšajo. Igralci raziskujejo, kako se lahko premikajo v štirih različnih velikostih prostora/kvadrata, kako lahko raziskujejo omejene prostore, a so pri tem drug do drugega pazljivi ter se izogibajo zaletavanja – ne pa nujno dotika.








Variacije: Dodamo lahko pravilo, da za enega od kvadratov na primer določimo, da diši po vrtnicah, v drugem piha močan veter, v tretjem nas obletavajo čebele ipd., s čimer dodamo še več čutil in ozaveščanja ter morda vzbudimo celo čustva in odkrijemo elemente zgodbe.



This exercise is good for the groups who have already done at least some group games so they understand the concept of being mindful to others at least in a basic sense. It is also good to talk with the group in advance, that some touching is unavoidable and that the goal is to compromise - maybe your desired path crosses with another player, try to find the way that both agree upon, interact - without words, only with the movement, of course. It is good to start slow, but as the group becomes more experienced and sensible, they can start playing with the tempo as well (if we add music, it is therefore useful to start with slower, calmer music).



28. DOTAKNI SE IN GOVORI

 Vse	 Pari po 2
 Prazen prostor, prostor za gledalce in za nastopajoči par, lahko tudi stoli	 5-10 min
 raziskovanje dotika, odzivanja, reakcij, gest	
 Igra	 Srednja

Igro igramo v parih. Gre za igrani prizor, kjer občinstvo določi situacijo, odnos med dvema osebama ali lokacijo, kjer se prizor odvija, igralca pa prizor odigrata s pravilom, da lahko govorita samo takrat, ko se prej dotakneta svojega soigralca. Ena replika² je en dotik. Ideja je, da so dotiki kar se da organski in smiselni, tako da spodbujamo igralce, da razmišljajo o vseh dotikih, ki jih naredimo v vsakodnevem življenju (nekaj počistimo s soigralčeve obleke, božanje, odrivanje, vlečenje, popravljanje las, oblek, nekemu zavežemo vezalke, primemo se za roke ipd.)



Nekatere skupine želijo igro igrati zelo tehnično – kako dolg mora biti dotik, da lahko nekaj rečejo, je to lahko ves čas ista gesta ali moramo menjati, kdaj točno se neham dotikati soigralca ipd. Skupino spodbujajte, da igro najprej nekajkrat odigrajo in se pred začetkom igranja ne obremenjujejo preveč. Po izvedenem prizoru se lahko z udeleženi igralci pogovorimo o njihovih izkušnjah in postavimo dodatna pravila, če so potrebna. Glede na to, da je dotik navadno bolj prisoten v manj formalnih in bolj intimnih situacijah (ali pa določenih situacijah) z ljudmi, ki so nam blizu, lahko najprej izbirate situacije, ki to bolj omogočajo (babica in vnuk, v bolnici, plesne vaje ipd.), šele pozneje pa izbirate bolj formalne situacije, kjer je dotik redkejši in ga je težje vključiti.



² Replika je besedilo, ki ga igralec govori, ne da bi ga prekinil drug igralec.

3. ČUSTVA IN GIBANJE

Četudi bi vaje in igre, ki so del tega poglavja, zlahka umestili tudi kam drugam (še vedno so večinoma precej osnovne, neizogibno vključujejo čutilno zaznavanje, pa tudi domišljijo), se nam zdi izjemnega pomena, da zavedanje in prepoznavanje lastnih čustev in čustev drugih postane tudi pomemben cilj našega dela. Čeprav smo pogosto naučeni, da je javno čustvovanje neprofesionalno ter navajeni in spodbujani, da čustev v javnosti »ne kažemo«, pozivamo k več pozornosti, ozaveščanja in zavedanja čustev in k naši čustveni rasti. Čustva so pomemben del nas in se pogosto izražajo skozi telo. Ko se naučimo »brati« oziroma interpretirati čustva, nam to lahko izjemno pomaga pri vseh (storitvenih) dejavnostih, še bolj pa pri pedagoških, seveda pa tudi v vsakdanjem življenju. To, da smo sposobni prepoznati svoje čustveno stanje (tudi v situacijah, kjer smo nagovorjeni, da ga prikrijemo ali zatremo), nam je lahko v veliko pomoč pri vzpostavljanju odnosov s sabo, drugimi in svetom.








Tudi v učnih odnosih so čustva odrinjena na stran in spregledana, kar je škoda – ne da bi zagovarjali tezo, da moramo biti vedno v optimalnem čustvenem stanju, da se lahko učimo, temveč ker lahko prepoznavanje čustev pedagogom pomaga pri izbiri primerne pristopa in naravnosti, ki bo imelo najboljše učinke pri udeležencih in lahko prineslo še boljše učne rezultate.

Najtežje dosegljiv del raziskovanja čustev je, da o njih nehamo govoriti, ko jih uprizarjamo (čeprav je to seveda pomemben začetek in vstop v temo čustev), in jih poskušamo predvsem začutiti in utelešati – na različnih nivojih (intenzivno/nežno), v različnih delih telesa in na različne načine (morda z dodanimi zvoki, gibanjem, gestikulacijo ipd.). Igramo se lahko s stereotipi, vendar imejte v mislih, da je čustvovanje v svojem bistvu individualna izkušnja in da to, kar čutimo (kot opazovalci), pove še veliko več kot to, kar vidimo (skratka, ne glede na to, da je čutenje včasih težko natančno opredeliti, se je pomembno naučiti zanašati se tudi na svoja čustva in intuicijo).



Opomba: Ko rečemo »čustva«, v resnici včasih vključujemo tudi razpoloženja, mentalna stanja, karakterne lastnosti. Lahko mislimo tudi na pogled na svet ali splošen odnos do življenja – naš glavni cilj je predvsem izkusiti, biti izpostavljen in raziskovati različne vibracije, energije in teksture naših občutkov in obnašanja.

29. RAZMIŠLJATI O ČUSTVIH

 Vse	 Brez omejitev
 Prazen prostor	 10+ min
 Razmislek o čustvih in v katerih delih telesa jih čutimo na kakšen način, razmislek in čutenje skozi gibanje, ogrevanje telesa	
 Proces	 Srednja/Za izkušene

1. Proces lahko začnemo z gibanjem in zaključimo s pogovorom ali obratno. Glavni cilj je izbrati in poimenovati čustvo ter ga raziskovati skozi gibanje. Kako na naše gibanje vplivajo čustva in kako čustva vplivajo na naše gibanje? Kakšno čustveno stanje je npr. ljubezen: kako govorimo o njej, katere značilnosti ima, je lahka, strašljiva, zabavna, širna, hitra, počasna ...? Kje jo čutimo, v katerih delih telesa? Od kod prihaja, kako nas premika, kakšna je njena smer? Kako lahko ljubezen čuti naša roka? Ali naša jetra?
2. Podoben proces lahko ponovimo s kombiniranjem in povezovanjem različnih čustev ter raziskujemo, kako to vpliva na telo in gibanje v prostoru.
3. Proces lahko začnemo tudi s pogovorom o odnosu med gibanjem in čustvi; kako prepoznamo, kaj čutijo drugi, ali je sploh mogoče ločiti telesni izraz od čustev ... V vsakem primeru spodbudimo skupino, da razmišlja o tem, kako se čustva kažejo skozi gibe, geste ipd. Začnemo lahko s statičnimi slikami/kipi (telesnimi, kjer so igralci zamrznjeni v neki pozi), ki imajo različna čustva in postavitev, pozneje pa lahko raziskujemo tudi gibanje po prostoru.
4. Izberemo lahko tudi štiri gibe, ki predstavljajo različna čustva. V nadaljevanju igralci povežejo te gibe med sabo in jih razvijejo v prostoru. Cilj je ustvariti kratke »koreografske sekvence« ali neme prizore, o katerih se

lahko pozneje pogovorimo tudi z ostalimi igralci, ki so predstavljali občinstvo: Kaj smo videli? Kaj smo občutili? Kakšna bi lahko bila zgodba?



Tudi to je zelo prost proces, kjer je glavni cilj razmišljati o čustvih in jih (ob)čutiti. Ko izberemo čustvo, ga lahko skupina najprej raziskuje sama, nato pa sledijo dodatna navodila – to občutje zdaj prenesi v določen del telesa, poskušaj se srečati z nekom v tem čustvu, kako se počutiš, kaj se v tebi zgodi? Po igri sledi pogovor, saj je večina občutij predvsem notranjih, zato je dodaten vpogled v procese igralcev zelo dragocen. Še posebej na začetku dela s čustvi imajo lahko igralci kar precej težav z opisovanjem in govorjenjem o čustvih – ne nujno, da jim je nelagodno, lahko pa s težavo najdejo besede za opisovanje čutilnih izkušenj, čustev in svojega notranjega doživljanja, kar izboljšamo predvsem z vajo. Tudi v trenutkih, ko je igralcem neprijetno, pa lahko izpostavimo dejstvo, da je tudi to, kaj nam ne ustreza, zelo pomemben uvid v samega sebe (zaradi tega čustva se slabo počutim, ni mi udobno, na živce mi gre ...). Nenazadnje nam prav ozaveščanje čustev pomaga biti v stiku s samim sabo. Na koncu se lahko vtisa čustev na naše telo otresemo tako, da se prosto premikamo po prostoru (lahko dodamo glasbo, lahko spodbudimo zvoke, karkoli) in predvsem dihamo.



30. ČUSTVENI KIPI

 Vse	 Brez omejitev
 Prazen prostor	 10+ min
 Prebujanje domišljije, povezovanje gibanja z razmišljanjem, utelešanje čustev	
 Proces	 Osnovna/Srednja

1. Igralci začnejo kjerkoli v prostoru, mentor pa določi čustvo (npr. strah), v katerega se morajo igralci spremeniti, transformirati in se premikati tako, kot naj bi se po občutku igralcev premikalo to čustvo – tu lahko dodamo, da vsak čuti, doživlja in si zamišlja čustvo na svoj način, kar spodbudi različne gibe in gibanja. Vmes dodamo glasbo. Ko jo čez nekaj časa ustavimo, morajo igralci zamrzniti, mentor pa kipe spodbudi, da povedo, kakšne vrste strah so bili, kako so se počutili, ko so se premikali ... To lahko nekajkrat ponovimo z različnimi čustvi.

2. Ko igralci zamrznejo, lahko izberemo enega od kipov, ki ga morajo ostali utelesiti. Enega od igralcev prosimo, naj poimenuje ta kip (zdaj to ni nujno čustvo, lahko je pojem, predmet, izmišljena stvar, karkoli), ter si zamislimo, kakšna bi bila lahko zgodba tega kipa (z imenom, ki smo ga izbrali)



Skupine mlajših igralcev navadno potrebujejo več vodstva in dodatnih navodil ter usmeritev, saj včasih med gibanjem ne vedo več, kaj bi še poskusili, zato jih lahko spomnimo na različne intenzivnosti in barve čustev – lahko nas je noro strah ali pa nam je nekaj samo nekoliko neprijetno, lahko je strah pred nečim, česar se v resnici veselimo, lahko je groza ipd. (podobno seveda velja tudi za vsa druga čustva – ali smo noro zaljubljeni ali gre samo za manjšo simpatijo, smo previdni, ker nas je strah ali ker smo natančni, ipd.) Od tod lahko vzniknejo zgodbe – kdaj čutimo to čustvo, v kakšni situaciji, kaj je razlog za to čustvo, kakšen karakter bi se lahko tako počutil ipd.



31. ČUSTVENI SPREHOD

 Vse	 Brez omejitev
 Prazen prostor	 5-10 min
 Razmislek o čustvih in vživljanju vanje, zavedanje samega sebe, spodbujanje osredotočenosti	
 Vaja	 Srednja/Za izkušene

Na listke napišemo različna čustva. Igralec izbere en listek in začne svoj sprehod v ravni vrsti po »pisti« od konca igralnega prostora (odra) do gledalcev in nazaj. V prvem sprehodu je to čustvo najmočnejše, največje, najbolj močno ga tudi kažemo v telesu. V naslednjem sprehodu je stopnja čustva, ki ga kažemo navzven, nižja – čustvo bolj ponotranjimo, ga manj kažemo v telesu, vendar njegova intenzivnost ostaja. V zadnjem sprehodu je čustvo ponotranjeno, občuteno in manj izraženo, a še vedno enako intenzivno, le da ga bolj čutimo kot kažemo na ven. Igralci lahko uporabijo tudi glas ter seveda celo telo, da čim bolj celostno utelesijo čustvo.










Igro lahko igramo tako, da jo naenkrat igra več igralcev, eden za drugim (ali vsi naenkrat) pokažejo vsak svojo najvišjo stopnjo izražanja čustva, nato srednjo, na koncu pa ponotranjeno. Stojijo lahko v vrsti drug zraven drugega ali pa v koloni in se premikajo po prostoru tako, da se ob vsem tudi odzivajo

drug na drugega. Zelo koristno je, če imamo občinstvo (npr. da polovica skupine vajo izvaja, druga polovica pa gleda, nato pa se zamenjata), saj lahko njihovi komentarji in odzivi pomagajo igralcem pri razumevanju, kdaj so čustva zares občutena in ne le prikazana.



32. ČUSTVENA PONOVIČEV

	Vse		2-5 na skupino
	Prazen prostor, določen prostor za gledalce in nastopajoče		5+ min
	Medsebojna povezanost, raziskovanje čustev skozi gibanje in misel, raziskovanje različne intenzitete čustev		
	Igra		Osnovna

1. Gledalci določijo prostor/lokacijo in/ali aktivnost, ki jo bodo igralci uporabili za izhodišče prizora. Igralci odigramo kratek prizor (npr. do 2 minuti). V grobem si zapomnijo zgodbo, nato pa prizor ponovijo še trikrat z različnimi čustvenimi stanji, ki jih izbere občinstvo.

2. Podobna igra je tudi Čustvena ponovitev s stopnjami. Tokrat v prvem prizoru igramo čustva na prvi stopnji (npr. samo malo jezen), v drugem prizoru čustvo stopnjujemo na drugo, bolj intenzivno stopnjo (npr. precej jezen), v zadnji ponovitvi pa igralci igrajo najvišjo stopnjo oziroma intenziteto čustva (npr. besen). Igralcem lahko vnaprej določimo prevladujoče čustveno stanje ali pa stopnjevanje vpliva na vsa različna čustva, ki jih igralec uporabi v prvem prizoru.








3. Še eno podobno igro lahko igramo tako, da so v prizoru trije igralci, ki imajo enako čustvo na različnih nivojih – na začetku lahko tudi vlečejo listke s številkami od 1 do 3, da občinstvo ne ve vnaprej, katero stopnjo čustva ima kdo, temveč morajo to uganiti po koncu prizora.



Igralci se pogosto sprašujejo, če to pomeni, da morajo v ponovljenem prizoru prav VSE, kar delajo, obarvati s tem na novo določenim čustvom – seveda ne nujno, saj se še vedno želimo predvsem igrati in raziskovati različne nivoje in intenzivnosti čustev ter razmišljati o čustvih kot o odzivih in reakcijah. Različna čustva navadno prikažejo različne verzije istega karakterja, kar je zelo zanimivo opazovati. Kot vse igre, vaje in procesi pa je tudi to izkušnja, zato opazujemo, poslušamo, poskusimo, naredimo in se nato pogovorimo o videnem ter seveda vse skupaj ponovimo na nov način.



33. ČUSTVENI KVADRANTI

 Vse	 Brez omejitev
 Prazen prostor s talnimi oznakami/ različne predmete	 10+ min
 Raziskovanje čustev in čustvenih reakcij skozi gibanje, razvijanje občutka za prostor, sodelovanje, osmišljenost premikov in gibanja	
 Vaja/Igra	 Srednja/Za izkušene

1. Sredi igralnega prostora ustvarite križ. To lahko storite z dvema kolebnicama, stoli, lepilnim trakom, kredo itd. Cilj je, da jasno razločimo štiri

različne kvadrante, po katerih se bodo igralci gibali. Začnemo s hojo v krogu. Vnaprej določimo, katero čustvo »nosi« posamezen kvadrant ter to nekako označimo – ali pa tudi ne (za mlajše udeležence na tla nalepimo liste, na katerih piše, katero čustvo je kje, starejšim lahko izbrano shemo narišemo tudi na tablo, izkušene skupine pa lahko dobijo navodilo, da si morajo, kje je kaj, zapomniti brez pomagala). Začnemo lahko s preprostimi čustvi (veselje, žalost, strah, sramežljivost ipd.)

Igralci naj hodijo v krogu, medtem ko igra glasba. Ko mentor ugasne glasbo, morajo igralci ugotoviti, v katerem kvadrantu stojijo, in odigrati čustvo oziroma se začeti gibati v tem čustvu. Včasih je mlajše udeležence treba spomniti, da se ne dotikajo drugih (čeprav ni nič narobe, če drug na drugega vplivajo, le da drug v drugega ne posegajo preveč). Čez nekaj časa (npr. 15 sekund, čeprav si želimo tudi raznolikih trajanj, tako da presenečajte skupino in sebe) spet predvajamo glasbo in ponovimo. To lahko igrate nekaj krogov, nato pa izberete nova štiri čustva in začnete znova.

2. Kvadrante lahko uporabimo tudi za druge kategorije, za katere si želimo, da jih igralci igre raziskujejo – poklici, starosti, prostori, vremenski pojavi, športi, zgodovinska obdobja ipd.

3. Igralce lahko spodbudimo, da se premikajo počasi, celo v počasnem posnetku ter ves čas, ko se nahajajo v kvadrantu, utelešajo to čustvo (ali katero od drugih kategorij). Dodamo lahko tudi kakšno dodatno navodilo, npr. vsi smo vohuni (ki smo veseli, razburjeni, otročji, hvalisavi ipd.).

4. Na podoben način lahko odigramo tudi prizor. Lahko imamo npr. tri ali štiri igralce, ki morajo ves čas prizora ozaveščati, kje stojijo in kakšno je njihovo čustvovanje glede na njihov položaj v prostoru (če nekdo npr. stoji v kvadrantu »veselje«, igra lik, ki je vesel, ko pa se premakne v kvadrant »razburjenost«, pa mora najti logično razlago za spremembo čustvenega stanja).

5. Ko igramo prizor, lahko v kvadrante zapišemo tudi različne telesne tehnike oziroma načine igranja (ples, igranje v tišini, govor, pesem, rmanje, samo vprašanja, uporaba džibriša – izmišljenega jezika in podobno). Občinstvo določi situacijo (npr. družinska večerja), igralci pa prizor odigrajo v različnih stilih gibanja in igranja.

6. Variacija na kvadrante so tudi predmeti, ki jih razporedimo po prostoru. Vsak od predmetov ima nalepljen listek z enim čustvom. Ko igralci igrajo prizor oziroma se gibajo po prostoru, vsakič ko se dotaknejo/uporabljajo

določen predmet, prevzamejo čustvo, ki je napisano na predmetu – za toliko časa, kolikor traja dotik. Ko uporabijo drug predmet, prevzamejo čustvo, ki je navedeno na tem predmetu, obenem pa ne smejo pozabiti tudi na smiselnost zgodbe (da se ne osredotočajo samo na menjavo čustev in predmetov, čeprav je tudi to na začetku zelo koristna faza raziskovanja).










Igra je lahko pogosto velik izziv, a zelo dobro deluje za orientacijo v prostoru in razvoj občutka, kje na odru se nahajamo. Tudi ta vaja nudi več možnosti izvedbe ter priložnosti za igranje z različnimi navodili in pravili.



4. DOMIŠLJIJA, ZGODBA IN GIBANJE

Eden od najbolj privlačnih vidikov dela z in skozi gibanje je, da lahko tako raziskujemo in razvijamo občutek za abstraktnost – v svetu, kjer ima »vse« razlog, namen in pomen, je zelo pomembno, da ohranjamo idejo abstraktnosti, ki nas v prvi vrsti spodbuja k čutenju, ne nujno k razmišljanju. Ker pa je včasih težko začeti delati z abstraktnim gibanjem, je zelo učinkovito in uporabno (predvsem kadar delamo z mlajšimi otroki), da uporabimo domišljijo in moč osmišljanja igralcev, saj to imamo vsi, ter začnemo s povezovanjem abstraktnega gibanja z našimi asociacijami, idejami, zgodbami, ki vzniknejo, ko se gibamo sami ali ko gibanje opazujemo. Najpomembnejši del poglavja je ta, da se ne ujamemo v vzorce ter stalne in vnaprej določene zgodbe, temveč puščamo odprt prostor za individualne interpretacije gibanja.

34. OKAMENELI PTIČ

 Vse	 Brez omejitev
 Prazen prostor	 10+ min
 Prebujanje domišljije, razmislek o pomenu, občutenje in uporaba občutkov in čustev za navdih domišljije	
 Proces	 Srednja/Za izkušene

Igralci se razporedijo po prostoru, mentor pa jih usmerja, da naj se spremenijo v nek predmet, žival, pojem itd. (izbiramo med vsem, kar si lahko zamislimo, od konkretnih predmetov do abstraktnih idej, od realističnega do imaginarnega; spremenimo se v pošasti, kuščarje, samoto, vonj poletnega dežja, svobodo itd.) Ko glasba zaigra, se začnejo gibati po prostoru vsak s svojo idejo, kakšno bi lahko bilo gibanje izbranega pojma. Ko glasbo

ugasnemo, se igralci ustavijo, na mestu »zamrznejo« v zadnji pozi gibanja. Igralce spodbudimo, da tem kipom najdejo nove pomene in imena, razmišljamo o asociacijah in idejah, na kaj vse nas spominja kip. Lahko je konkretno, stvarno, abstraktno, izmišljeno, karkoli.

To nekajkrat ponovimo, vmes pa si mentor nekaj imen kipov ter asociacij tudi zapiše. Na koncu imamo zbranih nekaj besed, ki nam pomagajo, da se spomnimo kipov in gibanja, ki se skriva za njihovimi imeni.

Naslednji korak je, da iz teh besed sestavimo zgodbe, ki so lahko izmišljene, domišljjske, abstraktne (iz njih na prvi pogled težko izluščimo pomen) ali konkretne (večinoma smiselne). Medtem ko pišemo, razmišljamo o gibanju, na katerega nas spomnijo besede. Na koncu lahko zgodbo še enkrat »prevedemo« nazaj v gibanje ter vse povežemo v novo gibalno sekvenco, oziroma koreografijo.



Nekatere zgodbe, ki nastanejo na ta način so lahko tudi zelo nekoherentne in nesmiselne, sploh, če se kot mentorji odločimo, da so naši cilji npr. razvijanje domišljije, užitek v svobodi nesmisla ter navdih. Če imamo na primer zgodbo o stolu, ki se je spremenil v drevo, poletel po vesolju, kjer se je spotaknil in padel v vulkan, morda nima veliko smisla, a zelo dobro služi našemu glavnemu cilju – »prevajanju« besed v gibanje. Zanima nas predvsem, kako lahko od igralcev izzovemo različne oblike gibanja ter kako dobiti različen gibalni material, ki je pozneje lahko uporabljen v koreografiji ali predstavi.



35. ZAMIŠLJANJE RAZLIČNIH PROSTOROV, OBLIK, BARV, ITD.

 Vse	 Brez omejitev
 Prazen prostor	 5+ min
 Prebujanje domišljije, gibanje, spodbujanje zaupanja instinktom, domišljiji in našim odločitvam	
 Proces	 Srednja

Igralci se razporedijo po prostoru. Mentor daje različne impulze in predloge: Kako se premikamo, če so naša stopala lepljiva, če nas skozi prostor nosi veter, kako se premika modra barva, kako se premikamo, ko smo v vulkanu, ko plezamo ... karkoli drugega.








Razmišljamo o občutkih, spominih, stvareh, ki jih poznamo in to uporabimo v zgodbi, ki jo lahko zapišemo. Zgodba je prevedena v gibanje. Poudarek je na domišljiji. Nič ni prav ali narobe, razmišljamo izven okvirja ter vedno znova odkrijemo nekaj novega.



To je zelo dobra vaja za vstop v raziskovanje abstraktnega – kako vemo, kaj je prav, ko ni enega Pravega odgovora? Čutimo, sledimo našim impulzom, instinktom. Ne moremo vedeti, kako se premika modra barva, a ko slišimo to navodilo, nas nekaj začne premikati malo drugače kot bi nas morda, če ne bi dobili tega navodila. Igralcem želimo ponuditi nove izkušnje, občutja, čustva, zgodbe in uporabiti njihova razmišljanja in namene za spremembo energije in gibanja.



36. PREMIKANJE KOT ORGANIZEM

 Vse	 8-15
 Prazen prostor	 10 min
 Skupno gibanje, skrb zase in za druge, medsebojno povezovanje, opazovanje	
 Vaja	 Srednja

Igro lahko igramo na različne načine, odvisno od izkušenosti skupine.

1. Za začetnike in mlajše igralce lahko najprej izberemo vrsto organizma – začnemo lahko npr. z dinozavrom ali s človekom, seveda pa lahko uporabite svojo domišljijo. Igralci s postavitvijo svojih teles tvorijo sliko tega organizma, dogovorimo se, kdo v skupini predstavlja usta, kdo glavo, roke, trebuh, rep, srce itd.

Mentor nadaljuje z navodili: npr. dinozaver se počasi premika naprej, nazaj, strah ga je (Ali njegovo srce zato bije hitreje? Se je začel zato premikati ritensko? Se poti? Ga boli želodec? ipd.), mentor lahko dinozavra tudi »nahrani« (ali pa dinozaver »poje« mentorja – kaj delajo usta, kaj trebuh, kaj rep ipd.), na koncu se dinozaver tudi pokaka, skratka kot skupina sodelujemo in poskušamo prikazati medsebojno povezanost organizma in procese, ki se v njem dogajajo.

2. Druga variacija je za udeležence, ki so že razvili nekaj zavedanja za skupino ter gibanje. Skupina igralcev stoji na zadnjem robu igralnega prostora zelo blizu skupaj, vsi gledajo v smer, kjer so gledalci, tudi med samim gibanjem. Počasi se skupina začne premikati skozi prostor tako, da tisti, ki so v skupini bolj zadaj počasi prihajajo naprej s premikanjem čez/pod/skozi/s pomočjo teles drugih. Tisti, ki so zdaj zadaj, začnejo prihajati naprej in tako ves čas. Nihče nikoli zares ni pri miru, saj morajo vsi prilagajati svoje








gibanje, da lahko vedno novi ljudje pridejo naprej. Ko dodamo glasbo, je to lahko že oblika skupinske improvizacije. Vaja je zaključena, ko skupina dokonča potovanje po prostoru in vsi naredijo zaključno pozo ter še zadnjič pogledajo proti občinstvu. Vloge gledalcev in igralcev se nato zamenjajo, vajo pa izvede še druga skupina.



Če je skupina dovolj velika, je res zelo koristno, da se razdelimo v dve skupini, od katerih ena dela, druga pa opazuje. Na koncu lahko zaključimo s pogovorom o tem, kako smo se počutili med igro igralci in kaj so videli in čutili gledalci. Osnovna ideja je, da ves čas ohranjamo pozornost obenem na celi skupini ter na lastnih premikih in sebi.



37. STROJI

 Vse	 Skupine po 4
 Prazen prostor	 5-10 min
 Skupno premikanje, skrbi zase in za druge, medsebojno povezovanje, opazovanje, raziskovanje različnih načinov gibanja in zvokov, ki spremljajo gibanje	
 Igra	 Srednja

1. Eden od igralcev začne tako, da ponavlja izbrani gib in nek zvok. Drugi igralec se pridruži in dela ponavljajoči gib ter ustvari zvok, ki je povezan z akcijo prvega igralca. Še več igralcev se priključi s svojimi gibi. Na koncu lahko občinstvo vprašamo, kakšen stroj bi to lahko bil.

2. To lahko igramo tudi obratno – najprej se odločimo za vrsto stroja oziroma za kaj se ga uporablja, nato pa ga ustvarimo in utelesimo.

3. Večje skupine lahko razdelimo v manjše (3–5 ljudi) in jim damo enako nalogo – npr. sestavite najbolj moderen pralni stroj. Mentor jim lahko da na voljo nekaj časa, da skupine najdejo svoje rešitve ter načine, kako bo deloval njihov stroj, potem pa vsaka skupina predstavi svojega – mentor se lahko ustavi pri vsakem stroju, stroje uporablja, postavlja vprašanja, ali pa ima skupina nekoga, ki predstavi delovanje stroja, ga prižge, pokaže možnosti ipd.










Gradnja strojev s pomočjo naših teles je zelo uporaben način ustvarjalnega giba, saj spodbuja sodelovanje, zahteva domišljijo, trenira osredotočenost, vztrajnost in ponavljajoče gibanje ter predstavlja igralcem izrazno orodje, ki ga lahko uporabijo – kadarkoli na odru potrebujemo kakšen rekvizit ali predmet, pa ga dejansko nimamo, se lahko igramo z nevidnimi in namišljenimi predmeti (odpremo namišljen hladilnik), dejanske predmete uporabljamo na različne načine (npr. časopis kot daljnogled) ali uporabimo/izkoristimo telesa naših soigralcev za izvajanje akcije ali aktivnosti (npr. odpremo vrata hladilnika tako, da soigralcu, ki je postavljen v kip hladilnika npr. razpremo roki).

S stroji se lahko tudi igramo – ustavimo vse dele razen enega, upočasnimo stroj ali ga pospešimo, dodamo nove dele stroja ipd. Ne pozabite, da stroj ni vedno »igralci, postavljeni v vrsto«, ampak ima lahko različne oblike, gibanje in zvoke.



38. JA, DAJMO

 Vse	 Brez omejitev
 Prazen prostor ali pa uporabimo katerikoli prostor	 5-10+ min
 Treniranje sprejemanja ponudb in idej drugih, prevzemanje odgovornosti, razvijanje občutka varnosti in podpore v skupini, ogrevanje telesa, prebujanje domišljije	
 Igra	 Osnovna

Pravila igre so preprosta. Nekdo reče »Dajmo vsi ...« (in izbere akcijo) in nato začnejo vsi izvajati to dejanje – podprejo idejo tako, da ji sledijo in jo upoštevajo. Če želi kdo zamenjati akcijo, znova reče »Dajmo vsi ...« in zdaj podpremo in sledimo novemu predlogu. Raznolikost je zaželena (če je predlagana akcija »Dajmo se vsi premikati v počasnem posnetku«, se lahko premikajo na različne načine, samo, da je gibanje počasno).










V izvorniku so pravila igre taka, da po vsakem predlogu skupina zakriči »Ja, dajmo«. Po naših izkušnjah igralci včasih to večkrat pozabijo storiti, zato smo to pravilo odstranili – strinjanje namreč še veliko bolj kot z besedami pokažemo s tem, da začnemo takoj izvajati predlagano akcijo.

Ponavadi je na začetku mentor tisti, ki predlaga nekaj prvih akcij, saj igralci sprva čutijo pritisk odgovornosti izbire. Izkoristimo lahko trenutke, ko opazimo, da kakšna od predlaganih idej komu ni všeč, ter predlagamo, da naj kljub temu nekaj časa sledi, nato pa seveda lahko prav z uporabo besed »Dajmo vsi ...« spremeni gibanje in akcijo, drugi pa morajo temu slediti.

Igro lahko igramo tudi v manjših skupinah ter določimo specifičen točno določen prostor, situacijo ali karakterje (npr. smo pirati ali smo v džungli), nato pa so predlogi »Dajmo vsi ...« vezani na to situacijo, skupaj pa sestavljamo zgodbo.



39. DAJANJE DARIL

 Vse	 Brez omejitev
 Prazen prostor ali pa uporabimo katerikoli prostor, pari	 5+ min
 Prosto predstavljanje, zamišljanje, prebujanje domišljije, razvijanje spretnosti pantomime in dela z nevidnimi predmeti, poimenovanje nevidnega sveta	
 Vaja	 Osnovna

Igralce razdelimo v pare. Eden od igralcev stoji in z rokami naredi gesto, kot da drži/nosi nek neviden predmet. Ta predmet podari svojemu soigralcu, ki darilo z veseljem sprejme in reče »Hvala ti za ...« in poimenuje nevidni predmet. Prejemnik darilo odloži in je zdaj on tisti, ki podarja darilo prvemu igralcu v paru, ki poimenuje prejeti predmet, itd.










Ideja je, da igralci drug drugemu podarjajo darila, ki so različnih velikosti in oblik ter s tem drug drugemu vzbujajo različne asociacije. Čeprav je včasih zanimivo, če igralec nekaj poda z namenom in ve, kakšen je ta nevidni predmet, to ni igra ugibanja, temveč imaginacije in zamišljanja. Prav tako lahko komu »podarimo« navdih, če ne vemo nujno, kaj nevidnega držimo v roki – soigralec bo našel svojo asociacijo na našo postavitev rok in nam povedal, kaj bi to lahko bilo. To je zelo uporabna vaja za poimenovanje nevidnih predmetov, saj se je včasih zelo težko odločiti in določiti, kaj točno

naj bi naše geste pomenile – zato moramo biti pogumni, dobro opazovati in uporabiti domišljijo, vse to pa so veščine, ki jih lahko treniramo, s treningom pa postajamo vedno bolj suvereni in odločni pri poimenovanju in opredeljevanju nevidnega sveta ter vedno bolj zaupamo svojim asociacijam in idejam.



40. NEVIDNE OVIRE

 Vse	 Brez omejitev, skupine 2-5
 Prazen prostor, določen prostor za gledalce in igralce	 10+ min
 Zamišljanje, natančnost, uporaba telesa za pripovedovanje zgodbe, zavedanje prostora, opazovanje	
 Vaja	 Osnovna

Skupina igralcev stoji v vrsti na koncu odra ali igralne površine (najdlje stran od gledalcev). Navodilo, ki ga dobijo, je, da si morajo zamisliti pet različnih nevidnih ovir, ki jih bodo morali premagati. Na koncu tega potovanja čez ovire pa jih čaka skrinja z zakladom, v kateri je nekaj, kar jim predstavlja zaklad – to skrinjo morajo odpreti in ta zaklad nekako »uporabiti« (npr. polizemo sladoled, če je to naš zaklad), nato pa za zaključek zamrznejo v pozí/sliki (npr. med lizanjem sladoleda). Vsakemu igralcu določimo vsaj enega gledalca, ki je osredotočen nanj in ki bo na koncu povedal zgodbo o tem, kaj je videl, oziroma kakšno zgodbo si je zamislil ob opazovanju igralca, kakšne ovire je ta premagoval in podobno. Ko slišimo zgodbe gledalcev,

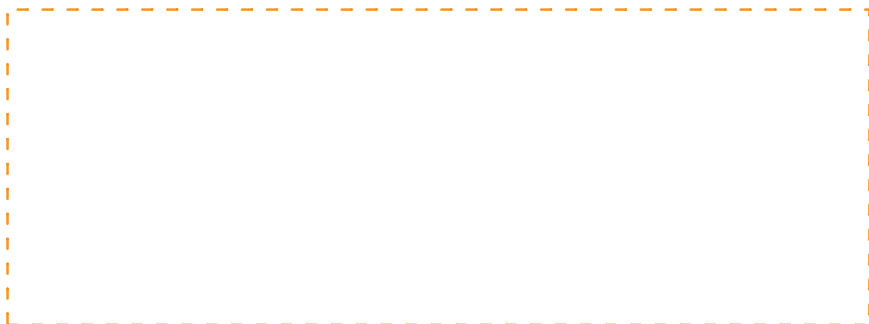
lahko na koncu povprašamo tudi igralce – katere ovire so imeli v mislih in kaj je bila njihova zamišljena zgodba.

Po enem krogu skupine zamenjajo vloge in vajo ponovijo. Vajo navadno igramo v tišini ali pa dodamo glasbo.










Ovire so lahko fizične ali psihološke (lahko plezamo na drevo, se plazimo po jami ali hodimo po vrvi, a moramo prav tako potešiti svojo lakoto, premagati žalost, napisati domačo nalogo ali se resno pogovoriti z mamo ipd.) in so lahko KARKOLI, kar si igralci zamislijo kot oviro. Velikokrat predvsem mlajši igralci precej hitijo skozi namišljene ovire, zato jih lahko opominjamo, da naj upočasnijo in bodo natančni, da si lahko občinstvo vsebino zgodbe dobro predstavlja. Če dodamo glasbo, se lahko spremeni tudi atmosfera, glasba pa lahko vpliva tudi na tempo in kvaliteto gibanja.

Ni nujno, da si igralci vseh pet ovir določijo vnaprej, lahko jih odkrivajo sproti. Pogovor na koncu ni namenjen samo ugibanju gledalcev, kaj je bil namen igralcev, temveč spodbujamo pripovedi o tem, kaj so igralci dejansko videli in si zamišljali sami, kar je prav tako pomembno. Ko gledalci pripovedujejo zgodbo, se pogosto izogibajo konkretnostim (npr. videl sem, da je igralec plezal, ne pa nujno videl sem, da je igralec plezal po strmi steni/drevesu/stolpnici ipd.) – lahko jih spodbudimo, da uporabijo svojo domišljijo in zapolnijo prazne pomenske prostore s svojimi idejami. Biti gledalec je aktivna in ustvarjalna pozicija, kjer imamo pravico soustvarjanja zgodbe. Seveda je tudi zanimivo vedeti, o čem je razmišljal igralec (zato odpremo prostor tudi temu), a to ni edini pravilni odgovor. S tem skupino učimo, da je umetnost dvosmerna cesta, kjer ima občinstvo prav tako pravico, da uporabi svoje lastne izkušnje, znanje, spomine ipd. za ustvarjanje pomenov – prav to je ena največjih lepote umetnosti.



41. ČASOPISNA IGRA








 Vse	 Brez omejitev
 Prazen prostor, časopise	 5+ min
 Raziskovanje dela s predmeti, gibanje	
 Igra	 Osnovna

1. Na začetku (za ogrevanje) vsi igralci tečejo po prostoru s časopisom na psih, raziskujejo in lovijo veter oziroma čutijo premikanje zraka.
2. V drugi fazi lahko igralci časopis uporabijo kot rekvizit, ki ga dodajo gibanju, ustvarjajo kratke gibalne akcije in sekvence.
3. V tretji fazi igralci časopis uporabljajo za druge namene, kot se ga uporablja – kaj bi lahko časopis še predstavljal in kako se gibamo, ko se pomen predmeta spremeni (če postane krpa za pomivanje tal, kako ga uporabimo? ipd.)?
4. V četrti fazi igralci uporabijo časopis kot del telesa (ga na primer nosijo na eni strani dlani, predstavljajo po različnih delih telesa ipd.).

To je dobra vaja, ki nas spodbudi k raznoliki uporabi rekvizitov v našem delu. Rekviziti nam lahko pomagajo tako, da svojo pozornost usmerimo vanje, ne pa v razmišljanje o tem, kako nam je neudobno ali neprijetno, ker si moramo nekaj izmisliti »iz ničesar«.



42. SKUPNA SCENA

 Vse	 skupine 5-7 otrok
 Prazen prostor, prostor za gledalce ter igralce	 10+ min
 Razvijanje domišljije, sodelovanje, medsebojno povezovanje, razvoj občutljivosti za okolico, treniranje in raziskovanje telesnega spomina	
 Igra	 Osnovna/Srednja

1. Občinstvo določi predlog začetne lokacije in/ali aktivnosti. Prvi igralec pride na igralni prostor (oder) in si izbere eno gibanje ter zvok. Drugi igralec se pridruži ter soigralčeve gibe dopolni z nečim novim v skladu z izbrano lokacijo/aktivnostjo. Nadaljujemo, dokler se ne zvrstijo vsi igralci. Z bolj izkušenimi skupinami se lahko igralci zvrstijo tudi večkrat (npr. namesto petih gibov in zvokov v nekem prostoru, jih imamo lahko tako deset ali petnajst).

2. Izberemo si lahko drugačno glasbo in akcije ponovimo (ali nadaljujemo), aktivnost se bo zaradi dodane glasbe gotovo vsaj malo spremenila glede na razpoloženje, ki ga prinaša glasba.

3. Podobno lahko igramo tudi variacijo igre, kjer sestavljamo skupni nevidni prostor. Občinstvo določi lokacijo oziroma dogajalni prostor. Prva oseba vstopi v prostor in uporabi en nevidni predmet, ki se nahaja na tej lokaciji. Naslednji igralec uporabi isti predmet, kot ga je uporabil igralec pred njim, ter doda še enega svojega (prvi predmet lahko sedaj uporabi na drugačen način – če je prvi nekaj vrgel v koš, lahko naslednji ta koš izprazni ipd.). Nato pride tretji, ki mora uporabiti oba nevidna predmeta od prej in dodati novega in tako naprej.










Igra je zelo uporabna za urjenje natančnega opazovanja. Z njeno pomočjo treniramo tudi razumevanje atmosfere situacije ali prizora. Igralce lahko spomnimo na različne poglede, ki jih imajo gledalci in igralci – včasih nekatere stvari veliko bolje vidimo iz pozicije gledalcev, tako zaradi širšega pogleda, ki ga imamo, kot tudi zato, ker nam ni treba ob tem še igrati,

razmišljati in ustvarjati naenkrat. Zato je igra dobro izhodišče za razpravo o tem, zakaj sta obe vlogi zelo pomembni – tako vloga igralcev kot tudi vloga gledalcev in njihovih povratnih informacij.



43. UPORABA POEZIJE

 10+ let	 Brez omejitev
 Prazen prostor	 10+ min
 Spodbujanje domišljije, poskušanje »prevajanja« med različnimi oblikami umetnosti, gibanje, spodbujanje navdih	
 Vaja	 Srednja/Za izkušene

Glede na to, da je ustvarjalni gib tehnika, ki lahko vsebuje veliko različnih tem oziroma skozi katero lahko raziščemo različne teme, vam ponujamo nekaj idej, kako ustvarjalno uporabljati poezijo ter jo praktično uporabiti kot navdih za ustvarjalnost.

1. Branje poezije v tujem jeziku: mentor (ali nekdo, ki pozna/se uči nek tuj jezik) lahko prebere izbrano pesem, ostali igralci pa se morajo gibati po zvenu besed, lahko pesem tudi najprej v celoti poslušajo in jo poustvarijo šele po branju. Uporabimo jo lahko tudi kot navdih za prizor.

2. Branje poezije v različnih čustvih: eden od igralcev na glas prebere pesem. Ko jo bere, mentor prosi gledalce, da predlagajo različna čustva, ki vplivajo na bralca, ki zdaj nadaljuje z branjem v določenem čustvenem stanju. Po nekaj verzih lahko določimo novo čustvo in tako dalje.

3. Poezija-beseda-gibanje: mentor ali igralci sami preberejo pesem – vedno je zelo koristno, če pesem preberemo naglas, saj lahko tudi poslušamo melodijo besed. Igralci izberejo eno besedo ali frazo iz prebrane pesmi – to besedo ali frazo lahko izgovarjajo, zapojejo, pišejo s telesom v prostor, se gibajo na različne načine, ki so navdahnjeni s to besedo, in celo napišejo novo zgodbo, ki izhaja iz besede in ki jo nato lahko prevedemo tudi v gib (ali prizor).




4. Po končanem prizoru/gibalni sekvenci lahko spodbudimo udeležence (tako igralce kot gledalce), da o izvedenem/videnem zapišejo kratko pesem.



Podobno lahko storimo tudi z opazovanjem del likovne umetnosti (slikami, kipi, filmi) – uporabimo material in ga spremenimo v nekaj novega, nekaj našega. Zelo pomaga tudi, če se pogovorimo o »izvirnih« interpretacijah pesmi, saj se včasih konkretni pomeni skozi gib izgubijo, občutja pa ostanejo.



44. GLASBA, KORAKI, LIKI

 12+ let	 Brez omejitev
 Prazen prostor	 10+ min
 Osredotočanje, poslušanje, koordinacija in usklajenost, gibanje, spodbujanje spontanosti in čuječnosti	
 Vaja	 Za izkušene

Vsi igralci hodijo po prostoru. Na znak mentorja (plosk ali kateri koli drugi dogovorjeni signal) vsi spontano skočijo in pustijo telesom, da padejo, kot želijo, ter v tej pozi zamrznejo. Nato naj opazujejo pozicijo svojega telesa – kakšen karakter nam ponuja naše telo v tem položaju, kdo bi lahko bili? (Morda smo zgrbljeni, morda pokončni, morda bo roka nekje bingljala ipd.) Naslednji korak je, da začnemo v tej pozi hoditi po prostoru. Kdo smo? Kako se počutimo, ko se premikamo na določen način? To večkrat ponovimo ter preizkušamo različne možnosti in variante – karakterji pogosto vzniknejo skorajda sami od sebe.

Naslednji del vključuje glasbo. Najbolje se obnese, če ima poudarjen ritem. Glede na ritem, lahko vsi skupaj na glas štejejo 1, 2, 3, 4 in 1, 2, 3, 4 ... (ali do 3 oziroma 5, odvisno od ritma). Čez nekaj časa na glas izgovorijo samo eno od števil in ohranjajo ritem (-, 2, -, -, -, -, 4...). Glede na izkušnost skupine in starost lahko tudi povečamo zahtevnost vaje – skupino spodbudimo, da se začne premikati po prostoru in naredi korak samo na določen »bit« oziroma takt.

V naslednji variaciji lahko izberete dva takta (igralci se premikajo se samo na -,2,-,4), preizkusite različne kombinacije. Skupino lahko razdelite v dve manjši skupini; prva skupina naredi premik npr. na prvi, druga pa na četrti takt. Včasih se obnese, če ima skupina določenega človeka, ki dobro sliši ritem in je lahko ta, ki mu drugi sledijo, če se nekoliko izgubijo.

Ko to usvojimo, lahko povezujemo glasbo in ritem s prvim delom vaje, kjer smo gradili različne karakterje.










Vaja je lahko kar zahtevna, a predvsem za izkušene skupine zelo koristna za sodelovanje in ritem. Občutek ritma je pomemben pri različnih dejavnostih, odrskih pa še posebej, ne glede na to, ali gre za improvizacijo ali vnaprej pripravljeno delo, zato ga je pomembno raziskovati.

Vajo lahko nadgradite tako, da povežete karakterje z različnimi ritmi, tako se lahko na primer želva premika samo na vsak prvi takt, medtem, ko se veriverica premakne vsak 2., 3. in 4. takt. Pogovarjate se lahko o tem, kako je ritem usklajen s karakterjem in ali pomaga pri njegovem ustvarjanju ter kako se gibljejo različni karakterji in liki.



45. 5 STOLOV

 12+ let	 Skupine po 5
 5 stolov, razporejenih tako, da lahko gledalci vse vidijo, določen prostor za igralce in gledalce	 10+ min
 Razvijanje domišljije in zmožnosti interpretiranja, izražanje čustev, gibanje	
 A B C Vaja	 Za izkušene








Pet igralcev sedi na stoli, prosimo jih, da se za začetek osredotočijo nase ter ne opazujejo drugih soigralcev. Ko sedijo, naj najprej preizkusijo različne položaje na/ob stolu: sedijo spredaj, zadaj, ob strani, pod, nad, ob stolu, se nanj naslanjajo, skratka raziskujejo različne možnosti ter na koncu izberejo tri poze. Vsak od igralcev svoje tri poze ponovi večkrat ter se igra s svojimi ritmi ter s skupnim ritmom – vsi zelo počasi ali hitro, eden počasi, dva hitro, zelo zelo počasi, različne poze držimo različno dolgo, premiki so med sabo povezani ali odsekani itd. V naslednjem delu prosimo igralce, da ob premikanju iz poze v pozo pogledajo enega od preostalih igralcev na odru – lahko se spogledajo, ni pa nujno. Odločajo se, koga bodo pogledali ob katerem premiku, si poskušajo kakšno od sekvenc tudi zapomniti in jo pozneje ponoviti. Na koncu spustijo domišljijo z verige in povezujejo vse elemente med sabo, pogledajo lahko, kogar koli želijo. Prepustijo se spontanosti.



To je zelo zanimiva izkušnja, ki kaže, kako gibanje teles odpira vedno nove in nove možnosti za individualne in skupne interpretacije in zgodbe. Ves čas »beremo« telesa, tako da je to tudi zelo uporabna vaja za razvoj in trening občinstva. Tudi tej vaji lahko dodamo še kakšen dodatni korak ali navodilo, jo raziskujemo ter uporabimo tudi za namene uprizarjanja in nastopanja. In tudi po tej vaji je pogovor lahko zelo dobro orodje, da odkrijemo, kakšna je bila izkušnja igralcev in gledalcev ter kako se njihove perspektive med seboj prekrivajo ali razlikujejo.



46. SEDE, KLEČE, LEŽE, STOJE

 Vse	 Skupine po 4
 Prazen prostor, določen prostor za gledalce in igralce	 5-10 min
 Razmišljanje o telesnih položajih, upravičevanje našega gibanja, raziskovanje nivojev, opazovanje drugih in odzivanje nanje	
 Igra	 Srednja

Štirje igralci igrajo prizor, kjer začnejo v različnih telesnih pozicijah: nekdo stoji, nekdo sedi, nekdo kleči in nekdo leži na tleh. To so naše izhodiščne poze. Občinstvo določi lokacijo ali situacijo. Igralci začnejo igrati svoj prizor in pravilo je, da vsakič, ko eden od igralcev zamenja svojo pozicijo, to storijo tudi ostali (npr. vstane, če je prej sedel, s tem pa mora tudi ta, ki je prej sedel,

zamenjati položaj in se na primer uleči, telesni položaj pa zamenjata tudi ostala dva igralca). To mora biti do neke mere upravičeno, razloženo (npr. vstane, da bi si umil roke). To se ponavlja cel prizor, s tem, da se igralci poskušajo ves čas zavedati pozicij teles v prostoru in se odzvati na morebitne spremembe položajev drugih igralcev.

Vajo lahko začnemo tudi tako, da se igralci v pozah najprej postavijo v vrsto in nekajkrat samo menjajo (Kaj se zgodi, ko nekdo zamenja položaj, kaj to pomeni za ostale?), šele potem, ko že imajo občutek zavedanja drugih, pa odigramo še prizor s temi pravili.



Včasih je pri tej igri zelo težko zgraditi bogato zgodbo, saj so igralci preveč okupirani z drugimi nalogami, da bi zraven še dobro poslušali in bili pozorni na zgodbo. Z več izkušnjami in vajo pa lahko izboljšamo tudi te spretnosti. Lahko se dogovorite tudi za zvok, ki ga lahko uporabijo gledalci, da »spomnijo« igralce, ki so pozabili zamenjati svoj položaj (ali pa menjave položaja drugega niso niti opazili), da naj spremenijo svoj položaj. Igro igrajte tako, da igralci razumejo, da je njihova naloga tudi, da osmislijo namen teh menjav in gibanja – zakaj npr. vstanemo? Seveda zato, ker je to pravilo igre, ampak zakaj je karakter vstal? Kaj bi lahko bila njegova motivacija? Igralce spomnite tudi na to, da je to skupinska aktivnost ter da se morajo osredotočiti na širšo sliko prizora, ne le nase in lastne naloge – predlog občinstva pa nam pomaga pri tem, da ohranjamo skupni fokus.

Izberete lahko tudi druga pravila ali načine premikanja/položaje – morda se nekdo premika počasi, drugi hitro, tretji srednje (in med prizorom/gibalno sekvenco menjamo), morda se igramo z lahkotnostjo, močjo, lebdenjem, ostrino ipd. Odkrijte svoje možnosti in variacije in raziskujte, kaj prinašajo.





SKLOP B

zakaj in kako?

1. UČENJE S POMOČJO UMETNOSTI, Z UMETNOSTJO IN USTVARJALNA PEDAGOGIKA

IGRAJ SE! ZAČUTI! NAUČI SE!

»Ustvarjalna pedagogika je skupna aktivnost brez kritiziranja, v kateri se učenca povzdigne s položaja osebe, na katero se vpliva, do položaja ustvarjalnega posameznika [...].«

Andrei Aleinikov



Moja največja želja je videti spremembo romunskega izobraževalnega sistema – in impro jo lahko doseže. [...] Otroci, ki smo jih spoznali, so nad improm pokazali navdušenje in radovednost. Take izkušnje nadvse potrebujejo. Sama sem začutila enako energijo pri odraslih, s katerimi smo sodelovali. Vsi moramo postati boljši – boljši ljudje. Občutek imam, da prav impro lahko zelo doprinese k temu cilju.«

Irina Furdui, Opera Comica pentru Copii,
Romunija

1.1. Kaj je ustvarjalna pedagogika (na kratko)?

Ustvarjalna pedagogika je metodologija ustvarjalnega poučevanja/učenja, ki se ne uporablja le za umetnostno pedagogiko in poučevanje ustvarjalnosti, pač pa za katerikoli učno snov. Njen glavni cilj je preoblikovati katerikoli učni

načrt/program/tečaj v ustvarjalni učni proces, ki izoblikuje ustvarjalne učence – učinkovite učence, ki se aktivno vključujejo v procese učenja.

1.2. Problem



*Dragi učitelji in pedagogi,
se še spomnite, kako dobro se je izgubiti v užitku igre?
Veste, koliko se naučimo in koliko življenjskih vlog zvadimo
med igro?
Da ni boljše osebe, ki bi vzbudila otroško domišljijo, igro in
zabavo?
Osvobodite se, presenetite sebe in uživajte!
P. S. Morate priznati, da kljub temu da smo odrasli, še vedno
igramo določene igre, ki jih je načrtala naša družba. Igre v tej
knjižici so vsekakor bolj zabavne!»*

Ivana Tabori Obradović, Dečji kulturni centar Beograd,
Srbija

V večini evropskih držav sta ministrstvo za izobraževanje in ministrstvo za kulturo ločeni ustanovi, ki sicer sodelujeta na različnih ravneh, a v omejenem obsegu. Umetnost in kultura se v šole še vedno vključujeta preko maloštevilnih umetniških predmetov (največkrat sta to glasbena in likovna vzgoja) in v obliki krožkov ter izbirnih predmetov. Tako nastaja vedno več projektov in programov, kot je naš, a si vseeno želimo doseči cilj, kjer bosta kultura in umetnost vključena tudi v sam proces rednega izobraževanja kot ena od uveljavljenih metod poučevanja. V zameno lahko te metode podpirajo tradicionalno šolanje, poleg tega pa vključujejo učence v pouk na bolj učinkovit in celovit način. Še več, poskrbijo, da se kultura in umetnost v večji meri vključujeta v življenja mladih, in spodbujajo tudi k obiskovanju profesionalnih kulturnih dogodkov.

Koncept tradicionalnega šolanja predvideva način učenja, ki temelji na podajanju znanja s strani učiteljev, ki so nosilci izbranega znanja, na učence, ki so bolj ali manj ubogljivi prejemniki. V povezavi z ocenjevalnim sistemom, ki poskuša meriti učinek in uspeh takšnih procesov, lahko to vodi v

nespodbudno učno okolje, kjer se glavna motivacija skriva v pritisku, da moramo »delati prav«. Še več, poglobitni način pridobivanja znanja še vedno temelji na večurnem sedenju pri miru in poslušanju, saj je to lažje obvladljivo, obenem pa smo tega tudi navajeni. Kljub temu da je tudi tak način učenja osredotočenosti in pozornosti potreben, pa skupaj z digitalizacijo in splošnim pomanjkanjem gibanja v življenju mladih to predstavlja velik problem, predvsem pri njihovem izražanju, čutenju ter doživljanju neodvisnosti in ustvarjalnosti.

Seveda uspe vsake toliko zagnanemu učitelju/pedagogu to spremeniti. Nekomu, ki se zaveda, da je tradicionalno predajanje znanja sicer uporabno in nujno, a se ga da dopolniti z orodji in metodami, ki učence pritegnejo in jim pokažejo, koliko možnosti se še skriva v učenju.

Učitelji in pedagogi se vedno pogosteje srečujejo s številnimi birokratskimi nalogami, razredi so prepolni, učenci prihajajo iz raznolikih okolij in se soočajo z različnimi izzivi, učiteljem primanjkuje avtonomije, saj so neprestano pod drobnogledom in pritiski staršev, ravnateljev, ministrstev itd. Tako je skrajno nepravilno zahtevati od učiteljev, da opravijo »umazano delo« in so nosilci spremembe sistema od znotraj. Ker pa močno verjamemo, da predlagane metode in orodja pomagajo tudi učiteljem, kljub temu pozivamo in spodbujamo vse, da si drznejše poskusijo nekaj novega. Mi lahko obljubimo, da se bo vsak nekaj naučil – tako učenci kot pedagogi. Nenazadnje je naša želja, da bi tovrstne učne procese vključili v šolski učni načrt in v šolske programe ter povečali njihov doseg.

Zato tako toplo priporočamo to metodo – da ujame, podpira, spodbuja vse pedagoge. Tudi v drugih šolskih sistemih in državah se namreč pojavljajo podobni problemi in verjamemo v to, da učitelji potrebujejo več podpore. Potrebujemo različne pripomočke in orodja, ki motivirajo učitelje in učence ter spodbujajo k aktivnemu vključevanju vseh udeleženi.



“Asociacije na ustvarjalni proces.”

Urša Strehar Benčina, Pionirski dom – Center za kulturo mladih, Slovenija

Še več: po končanem šolanju se učenci srečujejo s pričakovanji in zahtevami, ki so drugačne od tistih, ki so jih doživljale predhodne generacije. Šolski učni načrt in učni procesi pa se kljub temu niso v celoti primerno prilagodili ali odzvali na spremembe. Bolj kot kdajkoli prej so posameznikove sposobnosti prilagajanja, inovativnosti, domišljije, samozavesti, komunikacije in ustvarjalnega mišljenja ključne za obvladovanje negotovosti časa, v katerem živimo.

“ Pravi pomen umetnostne vzgoje ni nujno želja po izoblikovanju več profesionalnih plesalcev ali umetnikov. Gre bolj za željo po ustvarjanju celostnih ljudi, ki imajo sposobnost kritičnega mišljenja, željo po raziskovanju in sposobnost živeti polno življenje. »

Ana Romih, Pionirski dom – Center za kulturo mladih,
Slovenija

1.3. Rešitev?

Ustvarjalna pedagogika in učenje s pomočjo umetnosti, (oziroma z umetnostjo) ponujata metodologijo, tehnike in orodja, ki aktivno vključujejo učence v učni proces. Ponujata izkušnje aktivnega sodelovanja, vzpostavljata in krepiata povezanost med učiteljem in učenci ter podajata pomembne izkustvene učne naloge, pri katerih je učenec tudi ustvarjalec. Glavna ideja je ustvariti učni prostor, ki je poln možnosti, sprejemanja in temelji na zaupanju ter odgovornosti vseh vključenih v učni proces. V idealnih razmerah so vsi vključeni dovolj sproščeni, da uporabijo svoj glas, delijo ideje in delajo napake ter doživljajo neuspehe (vključno z mentorjem). Ne le, da napaka lahko služi kot navdih nečemu novemu, pogosto je ključni korak v razvoju našega ustvarjalnega in učnega procesa; je nekaj, kar moramo ceniti in negovati, v prvi vrsti pa se moramo z njo soočiti ter jo priznati. Ker se je pritisk popolnosti prikradel tudi v ustvarjalni in učni proces, smo mnenja, da se mora napake praznovati in celo slaviti.

“*Izpuščati, ne vztrajati na tem, kar je tvoje. Izpuščati svobodno.*

Naj bo dežela, v kateri živiš, narava, ki te obdaja, tebi za zgled – tvoj dom. Leti kot vesoljska ladja. Spreminja se. Včasih je zima. Včasih poletje, jesen in pomlad. Zemlja ne vztraja, naj bo poletje bolj poletno ali zima bolj zimska.

Če je na poti Zemlje okrog sonca velik predmet in se Zemlja v procesu trčenja poškoduje, se bo nekaj spremenilo. Bo bolje ali slabše? Nikoli ne vemo.

Pusti si trčiti ob svoje šibkosti – samo tako lahko odkriješ nove. Šibkost te potisne v neraziskana področja. Lahko vodi do odkritja tebi še nepoznanih moči.«

Wiktor Malinowski, Elckie Centrum Kultury,
Poljska

Učenje s pomočjo napak je ključno, saj pomeni, da je naš učni proces sproščen in poteka v podpornem okolju. Tam so občasne napake nujne za

napredek in pridobivanje izkušnje, kljub temu da hkrati še vedno stremimo k rasti, jasnim ciljem in izbranim vrednotam. Verjamemo, da v trenutkih, ko šolski sistem ne sledi spremembam v družbenih sistemih in strukturi, potrebujemo drugačne pedagoške procese – take, ki pritegnejo pozornost mladih, jih aktivno vključujejo v učni proces, se bolj intenzivno osredotočajo na rabo in zavedanje »učnega telesa«, predstavijo učni material v različnih kontekstih in delajo učni proces uporaben in dostopen. Predvsem pa potrebujemo pedagoške programe, ki ustvarijo dolgotrajne učne izkušnje, ki pustijo vtis na učencih in pedagogih.

Verjamemo, da najboljši in neposredni način učenja poteka skozi osredotočenje na (celotno) telo. Naše telo ni le premikajoči se organizem – naša glava z možgani ni ločena od drugih delov telesa – temveč je gibanje zelo pomemben del kognitivnega razvoja. Tako spodbujamo vse pedagoge, da se osredotočijo na učne aktivnosti, ki vključujejo celotno psihofizično telo ter vpeljujejo več aktivnih in ustvarjalnih izkušenj v življenja otrok in mladih ljudi.

1.4. Ampak, čemu?

Čeprav je zelo velik izziv ubesediti vse procese, ki se pogosto odvijajo nezavedno in so večplastni (takšni so tako pedagoški kot ustvarjalni procesi), in čeprav se ustvarjalni proces in učenje z umetnostjo lahko zdita zastrašujoča in neobvladljiva pojma, saj se ti kot mentorju lahko zazdi, da si med krmarjenjem po neizdelanem kurikulumu izgubljen, z manj nadzora in poln dvomov, verjamemo in se zavzemamo za več umetnosti – v življenju, šoli, v naši vsakdanjosti. Ustvarjalne aktivnosti namreč povečajo samozavedanje, samozavest in spodbujajo timsko delo, ponudijo nekoliko drugačno pozitivno izkušnjo, ki je nepozabna in učinkovita. Prav tako lahko povsem spremenijo (razredno) energijo in razpoloženje.

Če učencem prepustimo več odgovornosti in jim omogočimo, da se aktivno vključijo, če vpeljemo gibalne vaje in jim ponudimo možnost, da prebudijo svoje telo, se učni proces sicer lahko konča v glasnejši in (sprva) bolj kaotični učilnici. Ampak občutek svobode, ki ga ljudje izkusijo, ko se lahko izrazijo na svoj način, je včasih tako močan, da prebudi dodatno gibanje in poveča

energijo, kar se na trenutke zdi skoraj preveč (neobvladljivo v formalnih okoljih).



"Utelesenje ustvarjalnega procesa."

Irina Furdui, Opera Comica pentru Copii, Romunija

A vse umetniške izkušnje, še posebej na področju gledališča in plesa, od koder izvirajo naša orodja, imajo toliko neizkoriščenega potenciala, da so vredna prekinitev in trenutkov »kaosa«. Telesno izkušnjo v današnjem času potrebujemo bolj kot kdajkoli poprej, in ker so naša telesa v učnem procesu in življenju pogosto »pozabljena«, je že zgolj raziskovanje lastnega telesnega izražanja in telesnih odzivov neverjetno dragoceno. Zato spodbujamo pedagoge, da prevzamejo vlogo ustvarjalnega pedagoga. Zagotavljamo, da se med raziskovanjem te nove vloge naučimo obvladovati kaos tako, da še vedno ohranjamo strukturo in red znotraj kaosa, a hkrati spodbujamo svobodno in aktivno ustvarjalno izražanje (učencev ali tudi pedagogov).

1.5. Pot do ustvarjalnega pedagoga – koga?

“ Bodi razigran in prisoten. Pozorno opazuj in poslušaj. Smej se in jokaj, občuti spremembe v svojem telesu in uživaj v danem trenutku. Brez dvoma boš začutil sproščenost, mimost, iskrenost in mogočno ranljivost, ko se boš predal notranji spontanosti in zunanji lepoti okolja. Ostali pa bodo v tebi videli nekoga, na kogar se lahko zanesejo; nekoga, ki je iskren in pogumen. «

Anna Sochacka, Elckie Centrum Kultury,
Poljska

Glavna razlika med tradicionalnim pedagogom in ustvarjalnim pedagogom se ne skriva v učni snovi ali vsebini, pač pa v načinu vodenja skupine. Govorimo na primer o ravni nadzora, ki jo pedagog deli s svojimi učenci in o aktivnem prisostvovanju v dejavnostih. V ustvarjalnem učnem procesu pedagog pogosto zavzame vlogo, v kateri je enakovreden učencem. S tem do neke mere deli odgovornost in nadzor učne situacije z učenci. To ne pomeni, da pedagog ni odgovoren za učno situacijo, prav nasprotno, s tem prevzame nase še večjo odgovornost, saj mora zagotavljati varno, svobodno, sprejemljivo in spodbudno okolje. Tak pedagog mora biti še bolj tankočuten in dober opazovalec, ki na eni strani zagotavlja varnost, na drugi strani pa ustvarja prostor za raziskovanje in ustvarjalna tveganja.

To predvsem pomeni, da pedagog ni zgolj oseba, ki ima največ znanja, pač pa je tudi učenec, ki se še vedno lahko veliko nauči – nekdo, ki se zaveda meja svojega znanja in je enakovreden partner v nekaterih učnih situacijah, ne le vodja, ki že vse ve.

Vsi vemo, da delo pedagoga zajema več kot le načrtovanje, delo skladno z načrtom, na koncu pa pisanje poročila o opravljenem delu. Dandanes mora pedagog usklajevati veliko stvari naenkrat (poučevati, vzgajati vrednote, nuditi dodatno pomoč, se sporazumevati na več nivojih, debatirati o aktualnih svetovnih temah itd.) in ugoditi pričakovanjem različnim

»občinstvom«, doseči cilje ter se ukvarjati z lastno avtonomijo. Zelo dobro razumemo, da se nekateri pedagogi spopadajo s pritiskom, da niso dovolj dobri in so hkrati brez motivacije za večje spremembe pri svojem delu. Zato nikakor ne zagovarjamo, da popolnoma spremenite svoj način dela, prav nasprotno, želijo bi si spodbuditi premik od »kaj« (to je že določeno v učnem načrtu, v pravilnikih in smernicah) na »kako«.

K čemu torej stremi ustvarjalni pedagog?



Opazuje skupino in zadosti potrebam skupine.

Kar pa ni tako lahko in enoznačno, kot se sliši. Včasih to pomeni, da je treba slediti skupini – učenci imajo veliko energije, zato jim je treba ponuditi dinamično aktivnost; včasih pa je prav nasprotno – učenci imajo veliko energije, zato potrebujejo nekaj, kar jih bo umirilo in jim pomagalo, da se osredotočijo na delo.



Pripravi cilje in načrt učne ure, a je dovolj prilagodljiv, da spremeni svojo pot do cilja in svoj načrt do neke mere, če situacija to zahteva.

Izbrana aktivnost ima na primer poudarek na govornem izražanju, a učenci očitno niso pri volji za govorjenje. Lahko jih spodbujamo, če smo mnenja, da potrebujejo motivacijo za premagovanje odpora, ali pa preprosto sledimo njihovi energiji in se osredotočimo na neverbalno pripovedovanje ali kaj podobnega. Tako smo še vedno osredotočeni na pripovedovanje zgodbe, le s spremenjeno metodo.



Igra se s svojo vlogo.

To ne pomeni, da pedagog preneha biti učitelj. To le pomeni, da ni vedno »vsevednež«. Pomeni, da lahko pedagog pokaže svojo ranljivo stran, v nekaterih pogledih in situacijah poudari svojo enakopravnost z učenci, lahko se zabava in je sproščen, a še vedno znotraj jasno razvidnih meja. Lahko spremeni ton/vibracijo/energijo situacije tako, da jo jemlje resno, a je hkrati

razigran, lahkoten in celo humoren. Lahko celo spremeni običajen položaj telesa pri poučevanju – zato je uporabno, da se včasih usedemo na tla ali pa stojimo v krogu.

Sprejme dvosmiselnost (ambivalenco) in spremenljivost življenja, ustvarjalnih in učnih situacij ter poskuša delati s tem.

Dvoumnost je dejstvo življenja – biti moramo poslušni, a ne preveč; imeti moramo svoje ideje, a jih moramo prilagajati idejam drugih; kljub želji, da bi naredili vse čim bolj prav, moramo graditi na napakah, če se zgodijo, itd.

Je zvest samemu sebi ter iskren do sebe in skupine.

Ustvarjalni pedagogi moramo izhajati iz svojega značaja, do neke mere deliti tudi lastno negotovost, predvsem pa moramo biti iskreni – če kaj pozabiš, če česa ne veš ali se zmotiš, to priznaj in se naslednjic bolj potrujdi. Vsi delamo napake in najboljši način, kako lahko učence naučimo odgovornega vedenja in prevzemanja odgovornosti, je skozi vajo in tako, da smo tudi sami zgled. Ni sramotno reči »Ne vem, ugotovimo skupaj.« Verjamemo celo, da tak način poučevanja prinese drugačne in spodbudne rezultate.

Je drzen in pogumen, odkriva nove stvari, da dobi drugačne rezultate in pridobi nove izkušnje.

Imamo dovolj poguma, da sledimo svoji intuiciji in si dovolj zaupamo, da vemo, zakaj želimo svojim učencem ponuditi ustvarjalno aktivnost. Potrpežljivo in pogumno se spopadamo z nepričakovanim in priznamo, če se nam kaj zalomi. Vedno se lahko vrnemo k tradicionalnim pedagoškim metodam ali pa izberemo kakšno drugo orodje iz nabora pedagoških pristopov in metod, ki smo jih nabrali med prakso.

Izbere svoje glavne vrednote in se jih drži.

To velja poleg učnih ciljev posamezne učne ure in vključuje na primer sodelovanje, prevzemanje pobude, prijaznost, igrivost, spoštovanje, demokratičnost, poslušanje, spontanost itd.

Vse to so lastnosti pedagoga, ki je pozoren, ravna s svojimi učenci kot s sodelavci in ne kot s poslušalci. Gre za nekoga, ki je prilagodljiv, odporen, odgovoren, svoboden, sproščen, in nekoga, ki je odprt in zna nuditi podporo. Verjamemo, da obstaja veliko pedagogov, ki že poučujejo z vsemi temi lastnostmi, zato poskušamo predvsem ponuditi še več orodij in tehnik, ki lahko oplemenitijo učne procese in v razred vnesejo več gibanja in medsebojnega sodelovanja.

Zavedamo se nekaterih pobud in alternativnih pristopov k poučevanju (na primer Montessori in Waldorfski pristop), kjer sta gibanje in lastno izražanje že močno vključena, kar je čudovito. A obstajajo prednosti in slabosti takšnih pristopov (in včasih tudi z njimi povezanih drugačnih ciljev). Tukaj poskušamo pomagati vsem pedagogom, ne glede na šolski sistem, v katerem delajo – gre za dodajanje orodij v nabor različnih učnih pristopov.

Ker poudarjamo svobodno izražanje telesa in gibanje, sta izbrani metodi našega dela improvizacijsko gledališče in sodobni ples. Obe metodi poudarjata in krepita razvoj nekaterih zelo pomembnih lastnosti in sposobnosti za umetnost, učenje in življenje: pozorno poslušanje; opazovanje in splošno izboljšanje čutnega zavedanja; iskanje skupnih rešitev, a ohranjanje lastne osebnosti in samostojnosti; razvoj timskega duha; osredotočanje na odnose (telesa z okoljem); razvoj in razumevanje drugačnih mnenj; krepitev samozavedanja; upoštevanje in pripoznavanje intuicije; razigranost, radovednost in pogum ter prepoznavanje in premikanje lastnih meja; povečanje osredotočenosti in koncentracije; večja sproščenost ter zavedanje lastnega telesa in okolja ... in še veliko drugih pomembnih »stranskih učinkov« aktivnih ustvarjalnih izkušenj, ki lahko bogatijo človekovo zmožnost izkušanja sveta, umetnosti in življenja nasploh.

2. VREDNOTE

VERJEMI! POSTANI PREDAN! VKLJUČI SE!

»Ustvarjalnost omogoča preseganje stvarnega, uporabo sredstev iz preteklosti, iz katerih lahko snujemo boljše možnosti za prihodnost.«

Seana Moran

“ *Zdravljenje telesa, uma in duše skozi proces.«*

Ana Romih, Pionirski dom – Center za kulturo mladih,
Slovenija

Preden podrobno razložimo, kaj pomeni ustvarjalni gib v našem kontekstu, se bomo osredotočili na vrednote, ki to metodo podpirajo, saj nam slednje pomagajo zastaviti cilje za naše aktivnosti in ustvarjajo spodbudno, varno in odprto delovno okolje ter so v pomoč pri organizaciji našega delovnega materiala. Te vrednote veljajo tako za umetnike kot za pedagoge, čeprav se šolski in gledališki oder precej razlikujeta.

Osredotočili se bomo na nekatere posamezne vrednote: poslušanje in posvečanje pozornosti, aktivnost, iskrenost, prepuščanje nadzora, zaupanje, pripravljenost, sprejemanje, poskušanje novih stvari, skupinski duh, pomembnost lastnega izražanja, igrivost in spontanost.

Poslušaj in bodi pozoren!

Sliši se preprosto, a to je ena najtežjih spretnosti. Z opazovanjem in poslušanjem se osvobodimo tega, da moramo neprestano vnaprej razmišljati, kaj bomo rekli ali naredili. Improvizacija in ustvarjalni gib poudarjata, da slišimo ali vidimo to, kar drugi ponujajo (pa naj se tega zavedajo ali pa ne), in na ponujenem gradimo.

Vključi se!

Poskušamo se izogniti dolgovezenju (tudi pri pojasnjevanju pravil) in razlagam – med učenjem, igranjem iger ali pri nastopanju. Niso dovolj le besede, temveč štejejo dejanja. Ne ponujamo dolgih opisov, raje jih uprizorimo.

Bodi iskren!

Ključno je, da pri svojem telesu, gibanju in učenju zaupamo svoji intuiciji in ji iskreno sledimo. To, da izrazimo in vključimo, kar je v nas ali okrog nas v tistem trenutku (v povezavi s tem, kar smo do takrat že ustvarili), pomeni, da prekinemo z obsojanjem in s cenzuro naših misli. To ne pomeni, da naredimo in rečemo vse, kar nam pade na pamet, temveč da le preprosto ne prezremo dogajanja okoli nas (bodisi da je to glasen lajež pod oknom učilnice, ki se ga da vključiti v igro/učni proces/prizor, bodisi prepir med dvema, ki se je odvil pred začetkom učne ure in se ga lahko omeni med prizorom, saj je s tem mogoče sprostiti napetost – gradimo zavedanje vsega, kar se dogaja okoli nas). Seveda ta sposobnost potrebuje veliko vaje, a se jo da vsekakor usvojiti.

Opusti potrebo po stalnem nadzoru in se sprosti!

Edino, kar lahko nadzorujemo, so naše odločitve (običajno, če smo dovolj spontani, odločitve sprejmemo skorajda predvsem na nezavedni ravni). Ko se zavemo, da večino časa nimamo nadzora nad dogajanjem, se lahko sprostimo in prepustimo toku. Kaj pa se zgodi, ko prenehamo vlagati energijo v stvari, ki jih ne moremo imeti pod nadzorom? Energijo preusmerimo v vse tisto, kar lahko obvladujemo in, prazvzaprav ironično, imamo tako večji nadzor nad celotnim dogajanjem okoli sebe.

Zaupaj!

Zaupajmo sebi, svojim učencem, svojim soigralcem/partnerjem (na odru in v življenju), situaciji, svojim odločitvam, vzgibom itd. Če in ko se izgubimo, nam vedno ostane v uteho zavedanje, da lahko uberemo varno in znano pot, dokler znova ne začutimo svojega ritma. In takrat še bolj zaupajmo in se podajmo v neznano, vsaj občasno.

Bodi zavzet!

Z elanom se lotimo igre, neuspehov, napak, čutenja, poskušanja, tudi zabave – vse to na način, ki je samo naš. Navadno udeleženci to prepoznajo, cenijo ter se zavzetosti »nalezejo« tudi sami.

Sprejmi!

Ne blokirajmo in ne zanikajmo tega, kar se je v nekem trenutku zgodilo. Tudi če nam predlagana izbira/ideja/gib ni najbolj povšeči, jo moramo na nek način podpreti. S tem podpremo možnost, da se zgodi nekaj nepredvidljivega, morda celo čarobnega. Obenem pa s tem ozaveščamo ter tudi presegamo lastne vzorce in si namesto, da sodimo, morda omogočimo nekaj novega in izjemnega.

Reci »Ja, in ...«!

Sprejmimo, podprimo in vključimo vse, kar se zgodi, kot predlog ali darilo (tudi če nam osebno ni preveč všeč). Besedica in prinaša odziv, odgovor ali svojstven vzgib vsakega sodelujočega, ki obenem odpira nove možnosti za nadaljnje ustvarjanje.

Podpiraj skupinski duh!

Improvizacija in ustvarjalni gib sta zgrajena na obširnem sistemu dajanja, sprejemanja in podpiranja. Skupinski duh je večji od posameznika. »Dobro« smo lahko videti le takrat, ko podpremo partnerja, da je lahko on ali ona videti (oziroma »izpade«) dobro. Nihče ni sam po sebi odgovoren za uspeh ali poraz prizora/aktivnosti. Uspešnost prizora ali aktivnosti je v veliki meri odvisna od naše zmožnosti sodelovanja.



Spodbujaj različne poglede in interpretacije!

Če igramo in vstopamo v dano situacijo z določenim pogledom, mnenjem ali namenom, bo predanost tistega, ki nastopa, večja in bolj jasna. Enako se bo zgodilo s predanostjo vseh, ki prizor opazujejo.



Bodi igriv!

Igra je bistven del življenja otrok, saj je zelo pomembna za razvoj in učenje, enako bistveno pa je igro ohranjati živo tudi v odrasli dobi. Igra pomeni popolno predanost situaciji (igri), ki vsebuje, razvije in preoblikuje naše celotno psihofizično telo. Igre vključujejo gibanje, raziskovanje, komunikacijo, socializacijo, opazovanje in posnemanje, telovadbo, disciplino, učenje in predvsem užitek. Bistvo igre sta odraz in domišljajska preobrazba danega okolja.

Igra je popolnoma resna (v svojem bistvu in pri upoštevanju pravil igre) in hkrati čisto neresna (temelji na sodelovanju, prostovoljnem vključevanju in se lahko znova vrne na začetek). Ima pravila, a so ta pogosto spremenjena in ustvarjalno ukrivljena. Glavno je, da se igro igramo, in čeprav pri tekmovalnih igrah tekmovalnost služi zgolj kot motivacija, je dobro vedeti, da takrat, ko tekmovanje preseže užitek igranja igre, ne govorimo več o igri.

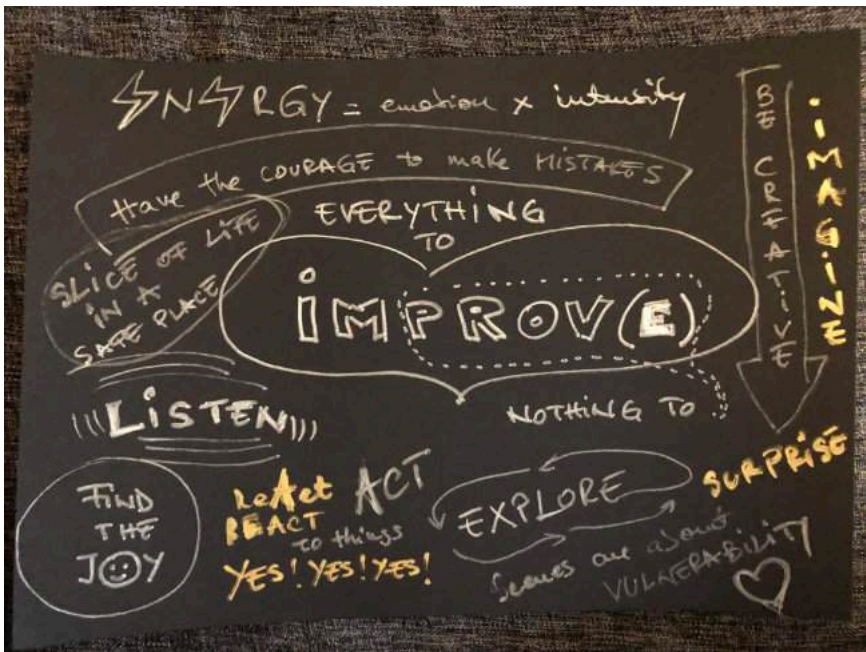
Igra ustvari prekinjeno resničnost. Pri igranju izkušamo in doživljamo, ne da bi nas skrbelo za »prave« dolgotrajne posledice – igra ustvarja varen prostor, kjer lahko izkusimo situacije, čustva in dejanja. Igra je prostor, kjer so tako napake kot porazi enako pomembni za raziskovanje naših moči in potencialov. Igramo se zato, da ugotovimo, kaj lahko in česa ne zmoremo, ter da spoznamo, kako lahko presežemo svoje sposobnosti.



Bodi spontan!

Pomeni, da smo prisotni v trenutku, ne da bi razmišljali o prihodnosti ali preteklosti. Gradimo, odgovarjamo, se odzivamo in predvsem odkrivamo, kaj imamo pred sabo (pri tem ne gre za nekakšno utrujajoče izumljanje, temveč za naravni odziv, glede na to, kar nam najprej pade na pamet oziroma v telo). Ko smo popolnoma prepuščeni aktivnosti, ki nas docela zaposli, smo v celoti predani, osredotočeni in izgubimo občutek za čas – takrat dosežemo »stanje pretoka« (flow), optimalno izkušnjo, pri kateri smo pozorni, pripravljeni in odprti za vse, kar se bo zgodilo. To je zaželeno oblika čuječnosti, biti »tukaj in zdaj«, doživetje bolj celostne izkušnje.

Nenazadnje: ne pozabite, da so napake dragocene – napake so priložnosti, na katerih lahko gradimo in pomembni trenutki učenja. To bomo v pričujoči knjižici še velikokrat ponovili, saj si res želimo, da na to nikdar ne pozabimo.



“Predstavitev vrednot ustvarjalne pedagogike.”
Irina Furdui, Opera Comica pentru Copii, Romunija

3. USTVARJALNI GIB – GIBATI SE POMENI BITI

GIBAJ SE! OSVOBODI SVOJE MISLI! UJEMI TRENUTEK SVOBODE!

»Gibanje je najpomembnejše sredstvo izražanja pri ustvarjanju gledališke produkcije. Četudi brez besed, kostumov, luči, ozadja, gledališkega avditorija, zgolj z igralcem in njegovim obvladovanjem giba, bi bilo gledališče še vedno gledališče.«

Vsevolod Meyerhold



Ples osvobaja telo, impro osvobaja um.«

Staša Prah, Pionirski dom – Center za kulturo mladih,
Slovenija

Predlagamo torej povezovanje kulture, umetnosti in poučevanja, pri čemer lahko uporabimo vse vrste umetnosti in različne tehnike poučevanja. Znotraj našega projekta smo se osredotočili na ustvarjalni gib, ki povezuje gibanje, občutenje in misli.

3.1. Kaj je ustvarjalni gib in zakaj je pomemben?

Ustvarjalni gib je način gibanja telesa, ki sledi intuitivnim in naravnim gibom posameznika v kontekstu zgodbe, nalog in omejitev. Posameznik se izrazi z ustvarjalnim gibom, ki je zasnovan na igri in ustvarjalnih procesih, ki navdihnejo učence k temu, da se prosto gibljejo, obenem pa upoštevajo pravila in predloge mentorja. Omejitve in pravila so pri tem načinu poučevanja pravzaprav do neke mere gonilna sila ustvarjalnosti, saj nas prisilijo v to, da poiščemo svoj način preseganja omejitev. Čeprav je ustvarjalni gib najbolj povezan s plesom, se v okviru projekta Mlado gledališče v gibanju razvija tudi skozi gledališke in plesne improvizacijske igre in vaje, ki spodbujajo ustvarjalnost, koordinacijo, samoizražanje, zavedanje telesa in samo gibanje.

Prednosti gibanja so številne (boljše fizično in psihično počutje, razvoj možganov, zmanjšanje anksioznosti/tesnobe ipd.) in niso le posledica hormonov, ki se sprostijo v telesu ter ostalih fizičnih posledic. Naše telo in um sta namreč tesno povezana in vplivata drug na drugega – naše počutje vpliva na našo telesno držo in gibanje, po drugi strani pa tudi naše gibanje vpliva na naše počutje in mišljenje.

Ustvarjalni gib spodbuja opazovanje, čutenje in mišljenje na drugačen način, iskanje rešitev »izven okvirov«. Veliko doprinese k razvoju kritičnega mišljenja, uspešnejšim socialnim interakcijam, sposobnosti reševanja problemov in spodbuja posameznika, da se lažje prilagaja spremembam ter je bolj naklonjen iskanju drugačnih načinov in rešitev v vsakodnevnem življenju. Učenci, ki se učijo po teh principih, se začnejo bolj zavedati svojih želja in ciljev, postanejo bolj odločni, izjemno okrepijo svoje sposobnosti zaznavanja in čutenja, obogatijo izkušnje, komunikacija z drugimi učenci pa postane bolj odprta, sprejemajoča, prijazna, učenci pogosto postanejo bolj pozorni drug do drugega.

V sodobnem svetu in v večini zahodnih držav se je začrtala ločnica med telesom in umom, kjer se slednjega povečuje, telo pa se dojema kot nekaj ločenega, celo kot zgolj neko napravo ali nosilec našega uma. Telo pa je pravzaprav naš tempelj in naše orodje, zato spodbujamo k večji pozornosti

in skrbnosti zanj, saj je nenadomestljivo. To, da večino dneva preživimo v sedečem položaju, v šoli, v službi, doma, za računalnikom ali pred drugimi zasloni, pomeni, da izključujemo uporabo celotnega telesa – tako se je bolj kot kadarkoli prej treba posvetiti gibanju, zavedanju lastnega telesa in ustvarjalnosti.

A stopiti v stik sami s seboj, povezati svoj um z lastnim telesom ni tako enostavna naloga (a začeti morda ni tako težko).

3.2. Program ustvarjalnega giba v projektu Mlado gledališče v gibanju



Prenehaj se omejevati.

Tvegaj.

Bodi pozoren na to, kaj se dogaja okoli tebe.

Prenehaj z vsakodnevnimi navadami in prestopi svojo cono udobja.

Podaj se v neznano.

»Vedno sem si to želel poskusiti« – poskusi nekaj novega!

Zamenjaj okolje – to ti bo vedno koristilo, hkrati pa bo spremenilo tvoj pogled!

Srečanje z učitelji in mladino znotraj projekta Mlado gledališče v gibanju mi je odprlo oči.«

Grzegorz Sierzputowski, Elckie Centrum Kultury,
Poljska

Metoda ustvarjalnega giba, ki jo predstavljamo, je osnovana na zavedanju telesa, čutenju in spreminjanju znanega v neznano ter obratno. Doživljanje in aktivno vključevanje skozi procese (igre, vaje, tehnike) je ključnega pomena, saj lahko le tako čutimo, spoznamo in sprejmemo naše telo in misli, tako kot jih aktivno doživljamo v danem trenutku. Kot pedagogi moramo začeti najprej pri sebi, saj se pravo razumevanje začne pri fizičnem izkustvu, ki nam pomaga prenašati znanje drugim.

Ustvarjalnega giba se lahko lotimo z več različnimi pristopi. Mi smo ga opredelili v štirih stebrih:



Osnove gibanja

Vključujejo procese gibanja, gibalne igre in vaje, kjer spoznavamo in se začnemo zavedati svojega telesa ter uma in kako med sabo sodelujeta. Med gibanjem povezujemo svoje celo telo z našimi mentalnimi/miselnimi procesi. Opazujemo, kaj se dogaja, kako se počutimo in kako gibanje vpliva na nas.

Prednosti: Boljše razumevanje anatomije človeka, motoričnih sposobnosti, raztezanja, sproščanja in sprememb energije v telesu. Boljše zavedanje sebe, časa in prostora.



Čutilno zaznavanje

Gre za določeno čutno zaznavanje telesa ali notranjega/zunanjega okolja. Osredotočeni smo na naš notranji jaz, na občutenje, čutenje, ki je povezano tako z našim telesom kot tudi z umom, našim notranjim pa tudi zunanjim svetom.

Prednosti: Boljše zaznavamo, bolje znamo prisluhniti tako zunanjemu kot svojemu notranjemu svetu, sprejemamo odločitve brez samoobsojanja in bolje razumemo (svoja) čustva – kaj čutimo in kako to občutimo. Osredotočamo se na vse svoje čute.



Čustva in gibanje

V tem koraku se učimo prepoznavanja in izražanja svojih čustev in njihovega vpliva na nas. Kaj se dogaja v našem telesu, ko nas preplavijo čustva? Kako položaj telesa vpliva na naša čustva in kako se različna čustva odražajo v našem telesu?

Prednosti: Učimo se o različnih čustvih, izrazih in o tem, kako čustva vplivajo na naše telo. Najpomembnejše je, da se naučimo kako jih obvladovati, kako čustva preoblikovati in jih pokazati v varnem okolju, ki nas popolnoma in v celoti podpira.

Domišljija, zgodba in gibanje

V tem delu začnemo osmišljati naše gibe. Pri tem spodbujamo domišljijo – vse je mogoče, nenavadno je dobrodošlo, raziskujemo, osmislimo vse, s pomočjo vsega, kar že poznamo, in skušamo to povezati z gibanjem. S tem razvijamo tako spretnosti kot tudi pogum, da gibe interpretiramo in prepoznamo na svoj način, obenem pa se učimo prepoznavati tudi vzorce, stereotipe in kode. S tem razvijamo domišljijo ter postajamo tudi boljši gledalci – samostojni in samosvoji, ki se ne bojijo lastnih interpretacij (a so odprti tudi za interpretacije drugih).

Zelo pomembno se je naučiti in samostojno interpretirati gibanje oziroma še širše – naučiti mlade, da umetnost ponuja nove pomene, pomaga najti smisle v družbi in je zatorej tudi njen ključen del.

Prednosti: Prebujanje ustvarjalnosti in domišljije. Sprejemanje odločitev, tudi ustvarjalnih. Povezovanje in ustvarjanje. Boljše razumevanje umetniških uprizoritev.

3.3. Kako to naredimo?

Učni proces ustvarjalnega giba temelji na že prej omenjenih vrednotah. Sledijo konkretnější predlogi, kako jih lahko usvojite. Medtem ko stopate skozi igre in procese, bodite pozorni na:

sprejemanje danega trenutka

Vsak dan se počutimo drugače, zato je pomembno, da ostanemo iskreni – če ne prepoznamo in sprejmemo svojega čustvenega stanja v sedanjem trenutku, se ta lahko zasidra v našem telesu, kar posledično lahko vodi v tesnobo, ki jo občutijo tudi drugi. To velja za vse, pedagoge, učence ali druge.

Vaja: Vključevanje v skupino, na primer, kako se vsi počutimo v danem trenutku; kje in kako čutimo to v svojem telesu; kako lahko ta občutek potuje skozi telo ali ven iz telesa. Na ta način lahko učenci v igri preigravajo in uporabijo svoje trenutno čustveno stanje za izhodiščno točko (npr. gradljo

like ali gibe v svojem trenutnem počutju, pri tem uporabijo držo svojega telesa in vedenje itd.).



prepoznavanje potenciala svojega telesa kot orodja za komunikacijo, izražanje in delovanje

V veliki meri se sporazumevamo s pomočjo neverbalne komunikacije, zavestno ali nezavedno. Zaradi tega predlagamo večji poudarek na zavedanju telesa in na samozavedanju.

Vaja: Samorefleksija, vrednotenje in obravnavanje tistega, kar vidimo in čutimo, ter primerjanje tega s subjektivnim doživljanjem ostalih. Kakšna je bila ideja in kako smo jo razumeli? To lahko izboljša naš način razmišljanja, nam pomaga razbiti določene vzorce, izboljša interakcijo z drugimi in nam pomaga, da dolgoročno bolje poskrbimo zase in za druge. Tako tudi več doprinesemo k družbi, katere del smo.



sprejemanje napak

Obsojanje samih sebe in drugih lahko vodi do številnih frustracij in zaustavljanja – sprejemanje napak in dojemanje teh kot nujnega dela učenja in ključni del procesa je bolj učinkovito za razvoj in napredek.

Vaja: Vadite hitre odzive, preizkusite vaje, pri katerih so napake ključne – premagovanje napak na zabaven in sproščen način nas sprosti, hkrati pa nam izostri čute in nas pripravi na vsak izziv.

Ključni cilj teh vaj ustvarjalne pedagogike ni izobraževanje bodočih umetnikov, pač pa razvijanje vseh posameznikov z orodji in izkušnjami umetnosti, prostega gibanja in improvizacije, ki krepijo tako posameznika kot tudi skupnost.

S spoznavanjem umetniških tehnik se ljudje naučijo spopadati z ovirami in izzivi, lažje prenesejo življenjske preizkušnje in pridobijo znanje o telesnih procesih, ki jim pomaga pri samozavedanju in prepoznavanju lastnih potreb.

Spodbujanje umetnosti in ustvarjalnega giba v šolah je še posebej pomembno, saj omogoča učencem večje izkustvo, povezovanje misli z občutki, pospešuje razvoj domišljije in učenje, ki temelji na izkustvu ter presega ponavljanje ali razmišljanje zgolj znotraj okvirov. Zagovarjamo več medpredmetnega povezovanja in obravnavo učnih tem s pomočjo gibanja, predvsem pa poudarek na samem učnem procesu, ki presega končne izide in rezultate.

Ne podcenjujmo otrok!



Poslušaj otroke, ne vsiljuj jim svojih odgovorov in rešitev.

L. (7 let): »Nikoli se ne bom poročil. Hočem biti lahkoten kot vrečka v vetru.«

T. (9 let): »Punce bi morale dišati po parfumu, fantje pa po tistem, kar pride ven iz auspuha.«

S. (8 let): »Ko sedim v čolnu, izključim svoje možgane in vključim svojo dušo.«

M. (4 let): »In potem je prišel poredni Božiček!«

»Zakaj poredni?«

M: »Jah, nekaj se mora zgoditi!«

Prav si prebral, M. je star 4 leta.

Zato jih poslušaj, ne navrzi le svojih odgovorov in idej.«

Tijana Kesić-Stamenković, Dečji kulturni centar Beograd,
Srbija

3.4. Improvizacijsko gledališče in sodobni ples/ustvarjalni gib – naš navdih in vir

Ustvarjalni gib ima korenine v različnih oblikah umetnosti in združuje različne tehnike. Mi smo naše dojemanje ustvarjalnega giba utemeljili na dveh vrstah umetnosti, ki sta se razvijali kot bolj svobodni obliki že razvitih umetnosti.

Improvizacijsko gledališče

Improvizacijsko gledališče (poznano pod imenom impro, lahko tudi improv) je oblika gledališča, pri kateri uprizoritev nastane brez scenarija, sproti, s strani nastopajočih. Vsi vključeni ustvarjajo dialog, dejanja, zgodbo, like, celo scenografijo in kostume, kar v danem trenutku. Impro se je razvil kot bolj prosta oblika gledališča, ki za ideje in navdih za scene povpraša kar občinstvo in ga pogosto tudi vključi v uprizoritev. Obstaja veliko oblik improvizacijskega gledališča, tiste najbolj znane so prežete s humorjem in se včasih bolj osredotočajo na govor kot na obvladovanje telesa. Kljub temu pa tukaj razumemo in uporabljamo improvizacijsko gledališče v najširšem smislu – kot gledališko obliko, ki vključuje vse žanre in si sposoja orodja z drugih področij – dramskega gledališča, fizičnega gledališča, klovnskega gledališča itd.

“*Impro je bil zame nekaj popolnoma novega in na nek način še vedno je, saj ga gledam le od daleč. A to, kar vidim, se me je dotaknilo, saj mi še noben projekt, pri katerem sem sodelovala v svoji karieri, ni toliko dal. Potencial impra ne ostaja le na ravni posameznika, pač pa je ta potencial veliko večji – lahko popolnoma preoblikuje poljski izobraževalni sistem, ki je zelo rigiden in bolj prežet s preteklostjo kot prihodnostjo. Impro torej prinaša upanje.*»

Monika Mużyło, Elckie Centrum Kultury,
Poljska

Sodobni ples in ustvarjalni gib

Ustvarjalni gib izvira iz plesa – ples je uprizoritvena umetnost, ki uporablja gib, v katerem vidi estetsko in simbolno vrednost. Lahko bi rekli, da smo naš ustvarjalni gib deloma utemeljili tudi na sodobnem plesu, saj poudarja prosti gib in spodbuja samoizražanje. Sodobni ples ima svoje posebnosti in bogato zgodovino stilov ter šol, a kljub temu (in ravno zaradi tega) raje operiramo s pojmom ustvarjalni gib. Razlikuje se od kanona plesnih oblik, še posebno glede načina, kako nastanejo koreografije. Pogosto so povezane z zgodbo in ciljnim sporočilom ter ne toliko s točnim položajem telesa. Gre za reševanje ustvarjalnih problemov na svojstven način. Ustvarjalni gib uporablja telo za: izražanje slike (npr. veter), ideje (npr. potovanje) ali čustve (npr. moč).

Obe umetniški obliki sta ukoreninjeni v svobodi, sodelovanju, močnem samozavedanju in zavedanju okolja, opazovanju in osredotočenosti, ustvarjalnosti in domišljiji, pogumu, odločanju, reševanju problemov in podobnih vrednotah svobodnega izražanja. Seveda stremimo tudi k tehničnim izboljšavam – izvajamo celostne gibe, namerne in opazne; uporabljamo svoj glas jasno in glasno; natančno ponavljamo; samozavestno vodimo, osvobajamo svoje telo, a se ga še vedno zavedamo itd. Dolgoročno pa gre pravzaprav za to, da omogočimo pozitivne izkušnje, ki zbudijo naše telo in um ter izvabijo pozitivno in sodelovalno energijo iz vsakega posameznika, v skupini pa na vseh sodelujočih pustijo nek pečat.

3.5. Zakaj je še posebno v šolstvu večja potreba po ustvarjalnem gibu in igri?

Ena od osnovnih človekovih potreb je potreba po izražanju, saj skozi to utrdimo svojo osebnost v povezavi s svetom okoli nas. Obstajajo verbalne in neverbalne (v našem primeru telesne) oblike izražanja, ki so si lahko pomensko enakovredne. Na žalost je neverbalna komunikacija, ki je bolj izrazita pri mlajših otrocih, pogosto kar hitro zatrta s strani družbe. Gibanje je izrednega pomena za razvoj otrok, tako za fizični kot mentalni razvoj. To je potrjeno z različnimi teorijami.

»Zaradi nerazumevanja narave (gibanja), je bilo to vedno obravnavano kot manj vredno. To se predvsem navezuje na gibanje v zgodnjem otroštvu: v učnem procesu, kjer je celotna pozornost usmerjena v umsko učenje, je gibanje popolnoma zanemarjeno. Pomen gibanja je bil prepoznan le na področju športne vzgoje, pa še tukaj je bila direktna povezava med gibanjem in umskim razvojem popolnoma spregledana.«

Maria Montessori

Ko si pogloblje pogledamo današnjo literaturo o razvoju otroka, kaj hitro ugotovimo, da je bilo premikov glede odnosa do gibanja v šolstvu vse od leta 1949, ko je Maria Montessori prvič objavila svoje mnenje, zelo malo. Leta 2003 pa je Tony Buzan v svoji knjigi Brain Child opisal dilemo staršev pri izbiri šole – ali izbrati tisto, v kateri se bo otrok »igral«, ali tisto, v kateri se bo »učil«. Strokovnjaki so v zvezi s tem istega mnenja; obe dejavnosti sta enako pomembni za zdrav razvoj otroka.

V šolanje je tako treba vključiti več dramskih in gibalnih aktivnosti, še posebno iger, ki temeljijo na prostem gibanju, recimo prav ustvarjalni gib in improvizacijo. S tem se bodo lahko razvile nove razsežnosti pedagoških procesov.

V tradicionalnih evropskih šolah otrok preživi povprečno osem ur na dan, in sicer v sedečem položaju. Še več, med poukom otroci navadno sedijo v vrsti, pri čemer ne morejo komunicirati med sabo, saj se gledajo v hrbte. Učitelji bolj ali manj prepovedujejo komuniciranje in premikanje med poukom, zato da se izognejo šumom, nemiru in skakanju po razredu ter posledično izgubi nadzora nad situacijo. Izguba nadzora je največji strah vsakega učitelja, zato so predlagane igre in njihova filozofija sistematične in organizirane tako, da otroci sicer lahko komunicirajo med sabo in se gibljejo, vendar učitelj še vedno ohranja nadzor. Takšni pomisleki s strani učiteljev niso presenetljivi, saj je igra pogosto povezana s pojmi »nepomembna«, »brezvezna«, »nestrokovna« ali »lahkomiselna«, vendar se ji s tem odvzame

vse prednosti, ki potrjujejo, da je igra neverjetno učinkovito učno orodje. S predstavljenim projektom si želimo to učno orodje še nadgraditi in oplemenititi, v igro skozi gibanje.

Naš cilj je razvijati telesno izražanje, od spontane aktivnosti (igre) do umetniškega ustvarjanja. To se zgodi ob razvoju ustvarjalnih sposobnosti: posnemanje, improvizacija, domišljanje, komuniciranje itd.

Na naslednjih straneh se bomo lahko spoznali s praktičnimi smernicami, kako začeti vključevati predlagan material v svoje (šolsko) delo.

3.6. Priprava na pouk in organizacija – kako začeti ustvarjalni proces?

“ Stara sem petdeset let in obožujem igro. Nekako se nikoli nisem ločila od tistega občutka sreče, ki je, skoraj nepravilno, poznan le otrokom. Poleg tega, da se noro zabavaš, se lahko od otrok naučiš vsega, kar odrasli tako zavistno skrivamo. Ob tem lahko seveda otroke in mlade naučiš uporabnih stvari, ki jim bodo v oporo pri tradicionalnem šolanju. Ko jim razprostreš pogled, se hitro naučijo, da je abstrakcija spekter in ni nikoli napačna. Hkrati se sam hitro zaveš, da ni treba, da je vsak v igri kokoš, zato da imaš tiste, ki si želijo biti jajce. «

Dragana Stanisavljević, Dečji kulturni centar Beograd,
Srbija

Na naslednjih straneh bomo predstavili različne vidike, ki se nam zdijo pomembni, ko ustvarjalni gib vpeljujemo v svoje delo v razredu ali druge učne/umetniške situacije. Igre lahko uporabimo kot orodja v različne namene:

- za ogrevanje,
- za odmor ali dodatno aktivnost v razredu (zgolj z eno igro ali vajo naenkrat),
- za zabavno medsebojno povezovanje skupine ali razreda in spodbujanje sodelovanja (pri razrednih urah, šolah v naravi, začetkih šolskega leta itd.),
- za inspiracijo, kako še razširiti učno uro o katerikoli temi, z vajami, ki vključujejo celotno telo (na primer vaja Premikanje kot organizem lahko preraste v demonstracijo prebavnega trakta, vaja Zvočne slike je lahko odličen uvod v katerikoli temo, ki jo preučujete, vaja Uporaba poezije ponuja različne načine rabe poezije v razredu itd.).

Vse igre lahko najdete v prvem delu knjižice, seveda pa je zaželeno, da še sami najdete načine, kako jih uporabiti. Igre lahko celo razširite v kulturni dan, z daljšimi vajami in (neobvezno) predstavo na koncu!

Čeprav se avtorji v tem poglavju osredotočamo na poučevanje mlajših otrok, ta metoda deluje s sodelujočimi vseh starosti in z vsemi predispozicijami – najstniki, odrasli, ljudmi s posebnimi potrebami, mešanimi skupinami itd. Institucije, ki so vključene v ta projekt, sodelujejo z različnimi ljudmi, in čeprav so prilagoditve vedno dobrodošle, na splošno velja, da to, kar deluje pri mlajših, deluje tudi pri vseh drugih. Če nič drugega, je otroke vedno najlažje motivirati za igro in vaje, ki temeljijo na gibanju in igranju, saj je to že tako ali tako nekaj, v čemer uživajo. Včasih je tako težje začeti s starejšimi otroki/ udeleženci, a vseeno jih spodbudite, da začnejo. Ponavadi se že po ogrevanju izkaže, da sodelujoči postanejo bolj odprti in pripravljeni na naše predloge.

»V organizirani aktivnosti – skozi vzgojo in šolanje – je umetnost najboljše orodje za razvoj otroka kot celostne osebnosti in socialnega bitja, ki se ga ne da nadomestiti. V zameno pa odrasli postanejo bolj plemeniti, človeški in sposobni preseči duhovno siromaštvo in enostranskost.«

Milenko Misailović

V vseh teh letih dela z otroki smo od staršev, ki so želeli vključiti svojega otroka v gledališko aktivnost, velikokrat slišali podobno zgodbo: »Moj otrok je rojen igralec. Cel dan se igra z igračkami in oponaša vsakdanje življenje, sosede, živali itd.« A skoraj vsak otrok se igra na tak način. Vsak otrok igro razvije instinktivno, sam od sebe, in če se začnemo pravočasno igrati z njim, ne da bi ga omejevali, bo to sposobnost igre ohranil in še naprej razvijal svojo domišljijo. Inteligenca je tudi zmožnost, da smo kos neznanim situacijam, in cilj vsakega ustvarjalnega pedagoga (še posebej, ko uporablja metode, predstavljene v tej knjižici) je, da se otroke izpostavi čim več takim situacijam.

Umetniki, še posebej igralci, se že stoletja učijo in preučujejo »resnico v igri« in iskrenost. Ni bolj iskrenih bitij na tem svetu, kot so otroci. Dokler jih ne omejimo v socialno-čustvene okvire, so tudi najbolj iskreni gledalci. Ta

metoda pripomore k temu, da spoznajo sami sebe, ohranijo iskrenost in ljubezen do sebe, saj oni ne delajo nobenih napak – vsaka napaka je darilo.



Priprava programa, materiala in iger

Ko se pripravljamo na delo z otroki, uporabimo to metodo na način, da tudi sebe vidimo kot sodelujočega, ne le kot nekoga, ki pripravi in opazuje. Izberemo si cilje in nato poiščemo igre, ki nam bodo pomagale doseči izbrane cilje.



Priprava na delavnice različnih vrst

Najprej se je treba vprašati: Je to edina delavnica, ki jo bomo izvedli s to skupino, ali bodo sledile še kakšne? Je to predstavitvena delavnica, kjer je treba navdušiti sodelujoče, ali imam v mislih kakšen drug cilj?

PREDSTAVITVENA DELAVNICA

Če želimo začeti le z eno (predstavitveno) delavnico, zato da dobimo povratno informacijo udeležencev ali pa preprosto želimo preizkusiti to metodo dela, je najbolje izbrati tiste igre, ki so nam najbolj jasne, v katerih uživamo in v katere verjamemo – tiste, ki bi jih sami radi igrali. Kot mentorji lahko izberemo tiste igre, ki so pustile pečat na nas. Med delavnico se ne obremenjujemo ali popravljamo pred otroki (vsaj ne preveč). Uživamo v vseh »napakah« in spoznanjih. Šele ko si pridobimo izkušnje in ozavestimo to pridobljeno znanje, postanemo razumevajoči in vsestranski ustvarjalni pedagogi.

PPRIPRAVA NA SKLOP DELAVNIC

Pomembno: Izberi si eno temo/cilj!

Po izkušnjah sodeč je izbira ene teme (čustva, čuta, žanra, lika, vrstice, barve, dodatka, agregatna stanja ali katerekoli druge teme), abstraktne ali oprijemljive, najboljši način za oblikovanje serije delavnic, ki imajo na koncu jasno opredeljene cilje. Manj se prerekamo (tudi sami s sabo) in lažje si

izberemo ali prilagodimo igre. Skoraj zagotovo bomo (pogosto z otroki) med delom oblikovali nove igre, če si bomo izbrali eno osrednjo temo.

Vedno (ne glede na to, ali poznamo otroke ali ne) na začetku izberimo osnovne igre ali pa tiste, v katerih lahko sodelujejo vsi otroci na delavnici. Pri prvih nekaj delavnicah se izognimo temu, da imamo opazovalce (občinstvo), in pustimo, da sodelujejo vsi (če je število otrok obvladljivo). Tako bomo počasi in postopoma razvili svoje sposobnosti opazovanja znotraj skupine. Še posebno dandanes so otroci radi v središču pozornosti in nimajo razvitega potrpljenja za opazovanje drugih. Sramežljivi otroci pa, po drugi strani, ne želijo biti izpostavljeni, a hkrati nočejo biti ločeni od skupine. Otroci zberejo več poguma, če delajo stvari skupaj z ostalimi. Med redno uporabo te metode, opazovanjem ter analizo odzivov otrok se je izkazalo, da na začetku zelo dobro delujejo tiste igre, v katerih otroci sedijo na stolih ali na tleh. Takrat se počutijo v varnem zavetju. V krogu so bolj izpostavljeni, a se sodelujoči hitro sprostijo, saj začutijo enakopravnost in skupnost. Ko otroci stojijo ali se gibljejo pred soigralci na odru ali pred občinstvom, so takoj bolj odprti, bolj ranljivi in ne vedno točno, kaj bi sami s sabo. V tem primeru bi za začetek svetovali uporabo stolov.

Pozneje izbiramo igre z manj udeleženci in več gledalci. Hkrati pa otrokom, ki ne sodelujejo, ne pustimo, da so zgolj pasivni opazovalci, pač pa jim damo različne zadolžitve ob gledanju. Na ta način razvijamo kritično mišljenje in osredotočenost, kakršno koli zasmehovanje pa ni sprejemljivo. Skupaj usvojite prostor in ga izkoristite v največji možni meri.

Z izbiranjem takih iger in organizacijo delavnic boste z lahkoto razvili novo gledališko/umetniško občinstvo ter vzgojili odprte in samozavestne posameznike.



Prilaganje skupini (število, starost, izkušnje)

Najprej se vprašamo: Kako vaje prilagoditi potrebam vključenih otrok? Ali moramo pripraviti več različnih vaj, če učimo otroke, ki jih ne poznamo? Koliko otrok naj bo v delavnici? Kakšne starosti so?

Pogosto ne moremo vplivati na število otrok v skupini. V javnih šolah je v enem razredu lahko tudi več kot trideset otrok. Včasih so otroci zelo zadržani

in ne želijo sodelovati. Kako naj torej prilagodimo in uporabimo svojo metodo?

Izkušnje nam narekujejo, da je najtežje delati s premajhnim (dva) ali s prevelikim številom otrok (čez dvajset). Seveda je vse še vedno izvedljivo – z igrami v paru in vajami za enega oziroma dva nastopajoča ali pa z razdelitvijo v dve skupini, ko je otrok preveč – ena skupina lahko izvaja vajo, medtem ko druga opazuje, in obratno. Kot smo že omenili, so naloge za občinstvo zelo dober način za ohranjanje pozornosti.

Čeprav ima večina članov naše ekipe za sabo več desetletij izkušenj dela z otroki, še vedno ne poznamo idealne rešitve za ta problem. Nihče je ne. Če smo pripravljeni preizkusiti več možnosti, lahko s tem krepimo svojo samozavest, pridobimo znanje in tako razvijemo čut za odkrivanje rešitev, ki jih bomo lahko uporabili še kdaj v prihodnosti.

Pri izvajanju delavnic imamo možnost otroke različnih starosti združiti v eno skupino. Lahko jih razdelimo na: predšolske otroke (4 do 6 let), mlajše otroke (7 do 10 let) in starejše otroke/mladostnike (v tej skupini lahko združimo 11-letnika z 22-letnikom ali pa jo razdelimo na manjše skupine, na primer od 11 do 15 let, od 15 do 18 let in 18 let in več). Dandanes je medvrstniško sodelovanje pri poučevanju in izobraževanju sicer zelo dobrodošlo. Improvizacija in ustvarjalni gib sta še posebej primerna za to, saj se naše omejitve skrivajo v samozavedanju lastnega telesa in govora, medtem ko so različni pristopi k igri ali problemu zelo zaželeni in navdihujoči.

Delo z udeleženci različnih starosti pri ustvarjalnem gibu se tako ne razlikuje veliko od dela z otroki iste starosti. Mlajši udeleženci pri igri ponavadi uživajo, saj je njihova glavna vrlina še vedno igrivost. Starejše udeležence je treba malce spomniti, da igra lahko prinese veliko zabave in dobrega počutja, ker aktivira naše telo, lahko sodelujemo z drugimi in dosežemo različne cilje. Igre se primarno ne razlikujejo po obliki – vse igre so lahko enake – pač pa po vsebini. Otroke različnih starosti zanimajo različne teme: najmlajše zanimajo narava, živali, poznano okolje in vse, v kar se lahko živijo, za mladostnike pa so zanimivi medosebni odnosi, statusi in aktualno dogajanje. Za otroke vseh starosti so sicer odlično izhodišče teme, povezane s čustvi, ali znane situacije (vsi lahko na primer igrajo igro srečanja na avtobusni postaji, kjer se liki spoznajo). Ne bojmo se nobene starosti. Tudi če se sodelujoči sprva ne

vključijo takoj, je sama igra tako privlačna, da se sčasoma vsi pridružijo. In če kdo še vedno ne uživa, ga lahko spomnimo na to, da je tudi to del življenja. To je lahko izkušnja, ki jo morajo doživeti, a še vedno se ima vsak pravico odločiti, da mu kaj ni všeč. Večinoma se ljudje dobro odzovejo na tako svobodo in na povabilo k iskrenosti.



Prilagoditev prostora in načina dela

Najprej se je treba vprašati: Kako lahko uporabimo prostor, v katerem poteka delavnica? Kakšne pristope moramo uporabiti in kaj zares potrebujemo?

Učitelji in umetniki imajo nekaj skupnega: oboji spreminjajo prostor, v katerem se nahajajo, in menjajo tudi svoje občinstvo. Skozi zgodovino nastopajoči niso imeli določenega prizorišča ali domačega gledališča, ampak so potovali tja, kjer so bili gledalci – na trge, gledališča, tržnice itd. Tudi učitelji so veliko potovali in se v boju za širjenje znanja selili in širili pismenost med ljudmi.

Če pogledamo v svojo kulturno-zgodovinsko dediščino, lahko ugotovimo, da so se (ustvarjalni) pedagogi že od nekdaj prilagajali različnim okoliščinam (prostoru, situacijam idr.), kar presega frontalno poučevanje.

Za to metodo potrebujemo zgolj prazen prostor in (včasih) stole.

Pustimo otrokom, da so ustvarjalni. Včasih lahko prepustimo čiščenje, skladiščenje in preoblikovanje prostora kar njim. Določimo vloge in razdelimo naloge za pripravo prostora. Izognimo se temu, da vse pripravimo namesto njih in preprosto začnemo z uro. Dandanes starši naredijo preveč namesto svojih otrok (zavezujejo jim vezalke, jim zapenjajo jakne, opravijo hišna opravila namesto njih itd.), zato spodbujamo pedagoge, da ravnajo drugače in otroke vključijo tudi v pripravo prostora, ki na ta način postane delno tudi njihova odgovornost.

Kar se rekvizitov in scenografije tiče, je prazen prostor odličen za razvijanje domišljije, saj kot pravi eden bolj znanih gledaliških teoretikov/praktikov Konstantin Stanislavski:

»Če je tam bilo drevo ali je otrok bil drevo, potem bi se morali ostali obnašati (skladno) v odnosu do če-ja. "Če" bi otrok držal v roki pahljačo, bi izvajal eno

vrsto giba in ostali bi imeli odnos do tega, ampak če bi otrok imel v roki meč, bi takoj začutili popolnoma drugo energijo, gibanje in odnos.«

Dejanja brez pomena in giba z namišljenimi stvarmi so najbližje otroški igri in najmočnejše orodje za razvoj domišljije.

Če presežemo tradicionalni šolski vzorec, potem lahko razvijamo domišljijo v sebi in naših otrocih tako med umetniškim poučevanjem kot tudi že med samo pripravo na igro.

Nasvet: Vključevanje ustvarjalnega giba v redne šolske ure se zna izkazati za veliko pomoč, kot učinkovito orodje pri pripravi na šolske nastope in dogodke (ob različnih praznikih in ostalih priložnostih) in pri utrjevanju nekaterih pomembnih veščin (koncentracija, spomin, sprejemanje odločitev, sodelovanje ipd.).

3.7. Kaj želimo doseči?

Lahko izberemo različne teme, ampak če pomislimo na otroka (ali nase kot ustvarjalnega pedagoga), lahko izluščimo dva osnovna cilja: razvoj posameznika in razvoj skupinskega sodelovanja.

»Gledališka pismenost omogoči otrokom odkrivanje in učenje o pomembnih temah iz njihovega sveta in o vsakodnevnem vedenju na njim privlačen in zanimiv način. Gledališke predstave namreč spodbujajo otroke, da se skozi razmišljanje in doživljanje igranega ukvarjajo s svojimi čustvi – ukvarjajo se z vzrokom in posledico ter si tako razdelajo vsako izkušnjo na njim znane pojme.«

Milenko Misailović

Enako lahko sklenemo tudi za plesne nastope, ki se posvečajo vsemu abstraktnemu in povezujejo čustva, misli in izkušnje na globlji metaforični način. Tako bi lahko rekli, da razvijamo »pismenost ustvarjalnega giba«.

Razvoj posameznika

Pismenost ustvarjalnega giba v šolah skupaj z metodo dela, razvito v projektu Mlado gledališče v gibanju, spodbuja fizični in intelektualni razvoj ter razvoj ustvarjalnih sposobnosti pri otrocih. Ko se vživijo v vlogo in določene situacije, to otrokom omogoči na primer usmerjanje jeze skozi močne gibe in nadzorovane konfliktne situacije. Tako se sprostijo otrokovi notranji konflikti, ki pogosto ostanejo nerazrešeni na nezavedni ravni, medtem ko v določenih situacijah pridejo v zavestni del otrokove osebnosti. Še več, aktivnost spodbuja hiter odziv in iskanje rešitev v različnih situacijah. V različnih igrah urimo tudi nadzorovanje gibov in obvladovanje impulzov. Obenem spodbujamo koordinacijo ročnih spretnosti in zmernost gibov.

Glede na dokaze/rezultate večletne uporabe te metode, lahko opazimo, da se otroci začnejo bolj zavedati svojih sposobnosti in postajajo bolj samozavestni. Starši bolj zaprtih in sramežljivih otrok potrjujejo, da se otroci po določenem času (v svojem ritmu) odprejo, lažje komunicirajo z vrstniki, občutijo manj strahu ob govornih nastopih v šoli in postanejo glasnejši.

Otroci, ki nimajo težav s komuniciranjem in so že tako zelo samozavestni, okrepijo svoj občutek varnosti, se trudijo aktivno reševati prepreke in dvome odraščanja. Medtem ko otroci, ki so nemirni in navajeni kritik s strani šole glede svojega vedenja, najdejo način, kako se izraziti in sprostiti, zato se posledično pogosto umirijo in lažje prilagodijo šoli.

Poudarjen je tudi razvoj vizualne in slušne pozornosti. Drugače povedano, otroci razvijejo sposobnost, da lahko pozorno in potrpežljivo poslušajo ter opazujejo.

Razvoj skupine

»Gledališka dejavnost mladim ljudem olajša njihov prehod v lastna bodoča življenja.«

Milenko Misailović

Skozi igre in uporabo te metode spodbujamo interakcijo, sodelovanje in čustveno dozorevanje (socialno-čustveni razvoj). Ustvarjalni gib, ki v enaki meri izhaja iz plesa in gledališča, je skupinsko delo. Ustvarjalec tega ne more

izvesti popolnoma sam, tudi če igra monodramo ali pa pleše solo – opazovati ga mora vsaj ena oseba, zato da lahko temu rečemo uprizoritev. Otroci, ki danes odraščajo med štirimi stenami, pogosto sedijo za zasloni in postajajo vedno bolj osredotočeni zgolj sami nase in izolirani, bodo zlahka usvojili mehanizme skupinskega dela skozi ples in odrsko/gledališko improvizacijo. S skupinskim delom in pestro izbiro izmišljenih scenarijev in situacij otroci razvijajo empatijo in solidarnost.

Osredotočite se na svoj osebni razvoj in na razvoj sebe kot ustvarjalnega pedagoga, udeležite se delavnic in tečajev, razvijajte se skupaj z otroki, saj boste s pomočjo te metode dela vedno pridobivali nova znanja in bolje spoznavali otroke (skozi generacije!). Te izkušnje vam bodo vsakokrat dale kaj novega.

Vključevanje staršev v naše delo – Vključenost družine za boljše razumevanje

(Izkušnje srbske ekipe iz Dečjega kulturnega centra Beograd)

Vključevanje družine v obšolske dejavnosti je večinoma omejeno na dneve odprtih vrat, predstavitve in nastope.

Rezultati te delovne metode z otroki so včasih zelo abstraktni. Otroci so že navajeni in pripravljeni razumeti in sodelovati v uprizoritvah ustvarjalnega giba, saj se tega navadijo na učnih aktivnostih skupaj s pedagogom. A to ne pomeni, da lahko enako mero razumevanja pričakujemo od njihovih staršev (ali drugih članov družine, ki sledijo otrokovemu razvoju), še posebej v kulturno manj razvitih okoljih. Zato je še toliko pomembneje, da starše podučimo, a ne zgolj na način, kot so ga vajeni. Če jim to, kar počnemo, poskušamo zgolj razložiti z opisovanjem in razlaganjem, ne bomo veliko dosegli, saj se jim bo vse skupaj še vedno zdelo kot smešna igrice in ne resno delo, ki vpliva na celostni razvoj otroka. Najboljša rešitev je, da starše vključimo v svoje ustvarjalno delo in da se udeležijo vsaj ene naše učne ure. Izberemo tiste igre, ki smo jih delali z učenci, in oblikujemo novo ustvarjalno delavnico, v kateri sodelujejo vsi, tako učenci kot njihovi starši (lahko tudi stari starši, če preživijo veliko časa z vnuki). Med delavnico se bo na zabaven način pokazalo, kako se v starših prebujata razumevanje vrednosti in prednosti metode, ki jo uporabljamo pri ustvarjalnem razvoju njihovih otrok. Starši bodo tako bolje razumeli svoje otroke in kaj vse naloge od njih zahtevajo, morda bodo tudi opazili, da jih otroci v marsičem celo prekašajo, otroke pa bo ta izkušnja lahko še dodatno motivirala. S to izkušnjo bodo otroci pridobili še več samozavesti, starši pa bodo ponosni nanje, saj jih bodo videli v novi (in boljši) luči.

DODATEN NASVET – POSKUSITE SAMI!

“Puščanje sledi..”

Staša Prah, Pionirski dom – Center za kulturo mladih, Slovenija

Kot smo že omenili – te metode je treba izkusiti, ne le brati ali poslušati o njih. Zato vam predlagamo, da vsaj enkrat preizkusite igre tudi sami (četudi je prvič z otroki), saj lahko le tako presodite, katera čustva občutimo v določenih situacijah. Lahko se vam pridružijo tudi drugi pedagogi, ki želijo izboljšati svoje pedagoške metode. Tako boste imeli poglobljeno znanje o doživljanju in procesih, ki se odvijajo v naših telesih. Vse to je zelo pomembno tudi za razvoj empatije.

Na splošno lahko igramo igre s skupino ali pa se odločimo za kaj drugega – čeprav še vedno priporočamo vključevanje pedagoga, vsaj na začetku. Ko vodimo učence čez celotni proces, je vredno nekaj časa nameniti počutju udeležencev in občutkom, ki so jih doživljali med procesom.

4. OMEJITVE, NAPAKE, NADZOR IN POVRATNE INFORMACIJE

NAJ TI SPODLETI! IN NAJ TI SPODLETI ŠE ENKRAT! SPREJMI NAPAKE!

»Ko pomagamo osvoboditi učenca-igralca za učni proces ter ko predano in strastno spodbujamo komunikacijo v gledališču, hitro ugotovimo, da ga ni povprečneža, ki se ne bi odzval na to obliko umetnosti.«

Viola Spolin

“ *Gre za občutek, da se ne omejujemo, da čutimo in smo ranljivi, a hkrati ne popolnoma osebni in zaupni (torej, da uporabljamo to, kar vemo in čutimo, vendar to pretvorimo v umetniško obliko).«*

Urša Strehar Benčina, Pionirski dom – Center za kulturo mladih,
Slovenija

Na naslednjih straneh boste našli nekaj misli naših trenerjev o določenih temah, ki se odpirajo med našim delom. Ponujamo vam jih v navdih in spodbudo, da pogledate na predlagano pedagoško metodologijo ustvarjalnega giba z več različnih zornih kotov. Upamo, da boste našli kaj uporabnega zase. Spodbujamo vas, da kakšnega od nasvetov uporabite tudi v svojem vsakodnevnem življenju.

4.1. Omejitve v našem delu – zakladnica idej

V svojem pedagoškem pristopu lahko naletimo na veliko ovir. Ne gre le za čas, prostor ali umetniška orodja, ki jih priskrbimo našim učencem med urami, ki lahko predstavljajo izziv tako pedagogom kot učencem. Nova predlagana vaja, ki vključuje igranje, petje, gibanje in risanje, je lahko prav tako v velik izziv učencem. Kako torej slabost spremenimo v prednost in omogočimo vsem vključenim, da so bolj zadovoljni?

Odprtost, prilagodljivost in vzdušje, polno zaupanja, lahko preoobrnejo izzive v nove možnosti in vzbudijo našo ustvarjalnost. Če ustvarimo učno klimo, polno zaupanja in sprejemanja, čutimo oporo ob vsakem, četudi ponesrečenem poizkusu, da bi nekaj dosegli, in se zavedamo, da smo na pravem mestu ob pravem času ustvarjalnega razvoja, po tej poti odkrivanja svojih ustvarjalnih potencialov pa lahko zato stopamo brez strahu.

Pogosto moramo kot učitelji izvesti kakšno vajo in učno strategijo le zato, ker je tako zapisano v učnem načrtu. Med samim poučevanjem pa nas monotonija takega poučevanja izčrpa. Pripravljeni smo uporabiti nova orodja, da razbijemo rutino in poskusimo nekaj drugačnega. Želimo vstati in stopiti stran od šolskih miz, razbiti mrtvo vzdušje, se premikati, vzbuditi čute, mogoče odigrati par iger in osvežiti vzdušje. V takih trenutkih nam na primer pomanjkanje prostora ne sme preprečiti, da ne bi spremenili svojega učnega načrta. Zapomniti si moramo, da nismo sami v tem – učenci nam lahko pomagajo in hitro preuredijo prostor. Prav tako je lahko že sam način, kako delamo v prostoru, vaja v urjenju domišljije: skupaj na primer zgradimo neko zgradbo ali rečne ovinke z mizami. Domišljija in pogum sta ključni sili v boju proti omejitvam. Zapomniti si moramo tudi, da nas omejitve prisilijo v iskanje novih rešitev in možnosti.

V pedagoškem procesu je zelo dobro ustvariti prostor, v katerem učenci sami predlagajo svoje ideje. Povprašati učence, kako bi oni prilagodili določene vaje, je lahko zelo zabavno, hkrati pa to predstavlja izziv za njihovo ustvarjalnost. Ni treba znova in znova ponavljati istih iger. Skupaj lahko ustvarjamo nove, začnemo z manjšimi prilagoditvami že znanih iger ali pa kar

preizkusimo pogumne ideje učencev. Če ideje še niso dodelane, se jih lahko tudi predebatira v manjših skupinah.

Včasih se nam vsem zgodi, da imamo občutek, kot da smo brez idej in domišljije, vendar ne smemo pozabiti, da so naši učenci prave zakladnice idej. Skupaj lahko zgradimo nekaj fantastičnega! Lahko se veselimo svojih omejitev, saj so pogosto katalizator ustvarjalnosti!

4.2. Napake, porazi in povratne informacije v umetnosti in pedagogiki

Ko se učimo hoditi, nas zelo spodbujajo, da ne odnehamo prehitro, ne glede na to, kolikokrat pademo. Čeprav z leti pridobimo znanje in izkušnje, ne smemo pozabiti, da princip ostaja enak – še vedno smo v enakem procesu, naši poskusi in napake so prava pot k napredku.

Žal pa z leti napake začnemo dojemati kot nekaj, kar vodi v poraz, zato smo ob njih nepotrpežljivi, povzročajo pomanjkanje samozavesti, strah in obotavljanje. Sčasoma prepoznamo le napake, zato sebe in druge obsojamo in postanemo zelo zahtevni tako do sebe kot do okolice.

Vsak ima pravico, da se zmoti in naredi napako, ne da bi ga zato obsojali. Napako razumemo kot poskus prizadevanja, ki je že sam po sebi nekaj vrednega. Takšno razumevanje napake pozitivno vpliva na samozavest, potrpežljivost in umirjenost posameznika in drugih.

V večini držav po svetu izobraževanje temelji na ocenjevalnem sistemu. Učencem dodelimo številke, ki vrednotijo njihovo znanje – od tega, da znanje ne zadošča minimalnim standardom, do tega, da je nadpovprečno. Tak sistem poznamo in imamo že tako dolgo, da si sploh ne predstavljamo več življenja brez tovrstnega načina ocenjevanja. A če se vrnemo nazaj k otroku, ki se uči hoditi – te večšine ne usvajajo vsi otroci v enakem tempu – razlike med otroki so lahko zelo presenetljive. Enako je z učenjem in poskušanjem – nekateri ne bodo imeli nič proti padcem in modricam, medtem ko bodo drugi raje potrpežljivo in previdno stopali naprej. Namesto da bi te razlike izkoristili, nas sistem sili v poenotenje in neenakosti uporabi za primerjavo in rangiranje. To lahko pri ljudeh povzroči občutke frustracij in jeze, saj vidimo

vedno tiste, ki so uspešnejši od nas. V resnici se lahko primerjamo le z eno osebo, in sicer z osebo, kakršna smo bili včeraj.

Glede na vse to, se poskušamo odzvati na delo naših učencev s spodbudnimi besedami, saj želimo, da je pozornost učenca usmerjena v vedenje, ki ga želimo utrditi. Pohvalimo pogum, vztrajnost, skupinsko delo, tudi takrat, ko rezultat ni točno tak, kot bi si želeli – učenje je proces. Če opozarjamo zgolj na napake, se bo učenec v naslednjem poskusu želel le ogniti napakam in posledično bodo otroci postali nestrpni, se omejevali ali pa celo odklanjali učenje. Če bi radi predlagali, kako izboljšati vajo in aktivnost, preprosto recite: **»Poskusi tole: _____«**. S tem jim damo možnost, da izkusijo nekaj novega, in sicer zato, da kaj preizkusijo, in ne zato, da karkoli popravljajo. Prvi poskus je bil tak, drugi bo drugačen. Čim manj obsojanja. Raje naj nas vodi sprejemanje in dozorevanje. Sami si postavimo svoje cilje (sodelovanje, poslušanje, utrjevanje itd.) in se odzivajmo v skladu z njimi, ne stremimo le k umetniški kvaliteti uprizoritve. Pozneje bo čisto zadosti časa in priložnosti za to.

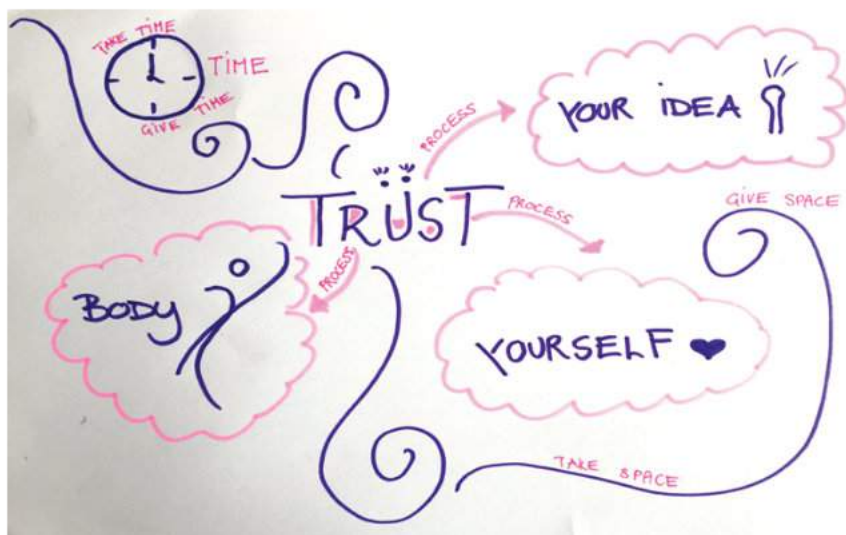
Nenazadnje, prosimo, da ne pozabite, da se vse začne pri nas samih. Zato pazimo, kakšen odnos imamo do sebe in kako pristopamo k svojemu učnemu procesu, na vsakem področju svojega življenja, tudi ko recimo kuhamo novo jed. Kako govorimo sami s sabo? Na čem gradimo?

Neuspehov ni, napak prav tako ne. Obstaja le trud. Nam je spodletelo? Odlično, super, nadaljujmo.

4.3. Izzovimo svoje strahove in nadzor

Zakaj se tako branimo napak? V vsakdanjem življenju se še vedno najbolj bojimo neznanega in narediti napako pomeni stopiti na neznano območje. Kadar se počutimo ogrožene, nam predvidljivost in red pomagata, da lažje preživimo, zato ni presenetljivo, da vsak človek v sebi nosi naravno potrebo po nadzorovanju svojega okolja. Mislimo, da se lahko izognemo napakam in porazu, če nadzorujemo vsak svoj korak. Tako postanemo bitja navade in ustvarjamo rituale, ki nam omogočajo občutke nadzora, varnosti in predvidljivosti v vsakodnevnem življenju. Tako kaotičen in kompleksen svet postane bolj predvidljiv in lažje obvladljiv. Imamo »svojo« skodelico v službi,


sedimo za »svojo« mizo, obiskujemo iste trgovine, gremo po isti poti domov. Kljub temu pa obstaja nekaj boljšega kot občutek nadzora, nekaj bolj učinkovitega in prijetnega. Namesto da poskušamo nadzorovati svet okoli sebe, se lahko poskusimo odpreti temu, kar nam življenje (občasno) ponuja, in poskušamo sprejeti neznano. In ko nimamo načrta, si lahko pustimo improvizirati – se soočimo s situacijo in odgovorimo nanjo, kakršna je v danem trenutku.



„Zaupaj si tudi takrat, ko se srečaš z neuspehom; prikaz pomembnosti zaupanja.“
 Ana Romih, Pionirski dom – Center za kulturo mladih, Slovenija

Prepuščanje nadzora je neposredno povezano z občutkom, da bomo naredili napako, saj ne vemo, kaj se bo zgodilo, in predvidevamo, da so napake neizbežne, ker počnemo nekaj, česar še nismo vadili. Rešitev je, da to preprosto sprejmemo. Napake so popolnoma normalna stvar, saj z njimi stremimo k napredku. Napredek pa je najpomembnejši del učnega procesa. Da se naučimo sprejeti napake in opustiti nadzor, se moramo naučiti tvegati. Cona udobja je sicer res udobna do neke mere, a ne služi osebni rasti – za slednjo sta bolečina in nelagodje neizogibna.

Poskusite prepustiti nadzor tako, da sledite naslednjim navodilom:


 **Bodimo pozorni – če smo pozorni, nam priložnosti ne bodo ušle iz rok, odzvali se bomo lahko hitreje.**

Vaja – **Sprehod antropologa** – pojdi na kratek sprehod v svojem kraju, a si predstavljaš, da si ravnokar prvič pristal na Zemlji. Veliko stvari vidiš prvič, zdijo se ti drugačne in presenetljive. Zelo pozorno opazuj, bodi osredotočen na elemente, ki si jih do zdaj spregledal. Zapiši si vse, kar opaziš.

Vaja – **Slušna improvizacija** – med pogovorom začni poslušati drugo osebo tako zelo, kot da je tvoje življenje odvisno od tega. Poslušaj z vsem svojim telesom. V izziv naj ti bo to, da si zapomniš čim več stvari, o katerih je tekel pogovor, vključno s podrobnostmi, kot so ton glasu sogovornika, njegovo vedenje ali telesna govorica.

 **Tvegajmo – spomnimo se na to, da se otroci, ki se ne grejo lovit, s tem izognejo tudi zabavi.**

Vaja – **reci JA stvarim, ki jim ponavadi rečeš NE** – izberi si en dan, ko boš previdno premislil ponudbe in ugotovil, čemu ponavadi rečeš ne. Sprejmi in nadgradi ponudbe drugih. Strinjaj se z njihovimi idejami in sprejmi njihova povabila. Pojdi v novo restavracijo, naroči jed, ki je še nisi nikoli poizkusil, vprašaj natakarja za priporočila in jih preizkusi. Zabeleži si največje preizkušnje pri tej nalogi.

 **Opustimo vsakodnevne rituale – preverimo, kako je, ko zamenjamo svoje dnevne aktivnosti z novimi.**

Vaja – **spremeni jutranje rituale** – dodaj nove aktivnosti ali pa zamenjaj vrstni red.

Vaja – **nova pot domov** – spremeni pot domov, naslednjih nekaj dni pojdi po drugi poti in se opazuj. Te to plaši? Se ti ob tem ponuja kaj novega? So drugačni impulzi spremenili tvoj tok misli?



Stopimo iz cone udobja – poskrbimo za udobje drugih, naj se počutijo kot zvezde.

Vaja – **iz tebe bom naredil zvezdo** – izberi si en dan, ko boš skrbel za udobje drugih, ne glede na to, kje si in kdo je v tvoji bližini. Strinjaj se z idejami drugih, njihovimi mnenji, poslušaj jih pazljivo in se postavi v njihovo vlogo.



Odplavajmo v neznano – opustimo ostanke nadzora in se prepustimo. Preverimo, kaj nas tam čaka in improvizirajmo. Poskušajmo tudi spremeniti navade, kako preživljamo svoj prosti čas, vsaj občasno.

Vaja – **vedno sem si želel to narediti!** – zapiši si šest stvari (oštevilči jih) na papir, tiste, ki si si jih vedno želel narediti, a si odlašal iz različnih razlogov. Nato vzemi kocko in jo vrzi. Opravi nalogo, ki ti jo pokaže številka na kocki. Karkoli že bo, premagaj svoje strahove in to enostavno naredi!

Pri vsaki vaji si dovolimo delati napake. Zapomnimo si, da napake ne pomenijo neuspeha. Najpomembnejše je, da smo tvegali in poskusili. Nenazadnje, ko improviziramo, nas vedno spremlja presenečenje, zato je dobro, da se v takih trenutkih ne umaknemo. Razmišljamo o tem, kar se je zgodilo, izkoristimo, kar je uporabno, ostalo pa pustimo. Gre za nove izkušnje, spoznavanje samega sebe in rast.

4.4. Povratne informacije

Povratne informacije (tj. feedback) vsebujejo specifične podatke o določeni osebi, glede njihovega učnega napredka. Temeljijo na opazovanju in poslušanju celotne učne situacije, na odzivih posameznika, njegovem nastopu in trudu.

Vsi smo bili verjetno že deležni kritike in obsojanja med šolanjem in učnimi situacijami in spoznali, da to ni vedno preveč spodbudna metoda učenja. Površinska kritika lahko povzroči veliko škodo otrokom z učnimi težavami ali slabšo samozavestjo. Kritika povzroči, da se učenci zaprejo vase in lahko zavira njihove učne sposobnosti.

“ *Mislím, da je odvisno predvsem od odnosa v skupini. Če damo na začetku dela s skupino prednost odnosu, potem je vse nadaljnje delo zgolj "uživancija".*

Katarzyna Michalska, Elckie Centrum Kultury,
Poljska

Kako torej spremeniti pristop do povratnih informacij in evalvacij? Če nam je proces pomembnejši od končnih rezultatov, potem hitro ugotovimo, da se spremeni tudi naš pristop do danih povratnih informacij. Tudi majhen napredek je lahko uspeh, ki ga pohvalimo. Ključ do premagovanja teh manjših preprek se skriva v pravih vprašanjih, ki se osredotočajo na otrokov potencial namesto na napake. (Kot smo že predlagali – »Poskusi to ...«, »Kaj pa to ...«, »Mogoče lahko vključiš to ...« »Osredotoči se na ...« itd.) Tudi tako je lahko videti konstruktivna kritika. Zelo pomembno je, da pedagog ustvari vzdušje, ki temelji na pogovoru in zaupanju. Učenci morajo vedeti, da je učitelj na njihovi strani. Njegove pripombe vzpostavljajo red, usmerjajo učence k ciljem in vzpostavljajo spodbudno učno okolje, saj se izboljšave hitreje zgodijo v sproščenem in pozitivnem vzdušju. Povratne informacije naj ne bodo preveč osebne. Vsi izkusimo trenutke porazov in uspeha, zato je pogosto na mestu, da so povratne informacije usmerjene v celotno skupino skozi preišljene izjave, predloge in vprašanja. Bolje je, da se povratno informacijo posploši na (celotno) vedenje in ne nujno konkretno na osebo, na katero komentar leti.

Najboljša povratna informacija je takojšnja, podana takrat, ko so še vse podrobnosti sveže, čeprav je prav tako zaželeno, da se takoj po vaji pogovorimo s skupino glede možnih težav, saj lahko takrat tudi učenci delijo svoja opažanja. Če zaključimo delo s pogovorom v krogu in izmenjavo mnenj, lahko zmanjšamo pritisk neizpoljenih pričakovanj in ustvarimo prostor, kjer lahko na težave pogledamo z različnih vidikov. Ko se pogovarjamo in delimo misli, se hitreje in lažje učimo. Ko se pogovarjamo o podajanju povratnih informacij, se pravzaprav učimo, kako se učiti.

Povratne informacije naj vedno služijo razvoju, zato jih podajajmo s sočutjem, z ljubeznijo in s preišljenostjo. Naloga povratnih informacij

namreč ni lahka; premikati morajo gore na poti do neraziskanih načinov učenja.

Pomembno je, da znamo podati konstruktivno kritiko, kar je povezano tudi s samoopazovanjem lastne tendence do kritike ali obsojanja. Napolniti se moramo s potrpežljivostjo in milostjo, saj si lahko le tako zastavimo nove cilje za vzpostavljanje ustvarjalnega učnega okolja.

Vaja: Vzemi si čas in opazuj svoje reakcije na dnevne uspehe in poraze. Zapiši si jih v svoj dnevnik. Oglej si, katere misli in reakcije so spodbudne in katere malo manj. Kako bi sam spremenil svoj notranji glas, da bi spremenil kritiko v nekaj konstruktivnega, blokado v aktivno reševanje problema?

Vaja: Vzemi si čas in vadi pozitivno naravnost pri vseh svojih dnevnih opravkih. Čestitaj si za najmanjše uspehe in začuti moč pozitivnih afirmacij. Poskusi podobno vzdušje ustvariti tudi v razredu.

Zapomni si: Povratne informacije se razlikujejo, glede na določene cilje. Določene dejavnosti bomo opravili z avtorizacijo ustvarjalnega procesa, kot podporo, kar pomeni, da se bodo povratne informacije razlikovale od tistih, ki jih podamo z avtorizacijo končnega nastopa. Zato takšne dejavnosti ne bodo imele performativne vrednosti, temveč bodo pripomogle k samemu izkustvu. A pri slednjem je pomembno tudi, kakšno vlogo ima mentor – vloga režiserja/koreografa/trenerja se lahko pojasni na začetku, saj se drugi na primer bolj posveča estetiki in ponavljajočim se gibom ter odski postavitvi – kar včasih vodi v bolj strukturirano in strogo kritiko (ki jo lahko še vedno podamo na spodbuden in pozitiven način).

Za nas je pomembno, da pridobimo material za nastop s pomočjo ustvarjalnega giba, telesa in idej vseh sodelujočih. Mentor vse skupaj poveže v nastop, ki je lahko v celoti improviziran ali pa ga lahko opišemo kot »ustaljena improvizacija« – vemo, kdaj bi se moralo kaj zgoditi in kako, a ne potrebujemo vedno znova enakih gibov/besed/izrazov. Tako sama uprizoritev ohranja svojo gibljivost, svežino ter upošteva trenutno razpoloženje nastopajočih in občinstva.

5. PROCES IN UPRIZORITEV

UŽIVAJ V USTVARJALNEM PROCESU, VZEMI UPRIZORITEV ZA SVOJO, OBOŽUJ IZKUŠNJO!

*»Lepota umetnosti je prav v tem, da recepta zanjo ni.
Svet ustvarjamo s svojimi najmanjšimi vsakdanjimi dejanji.
Svet ni vedno prisoten, a vedno obstaja in je zgrajen tako, kot
ga sami ustvarimo, kot si sami želimo.
Ne gibamo se po svetu; svet je sestavljen iz našega gibanja.*

*Torej, ne recite otroku: “Ne, nimaš prav, 2+2 ni 5, ampak 4.”
Recimo raje: “Super, bravo, kako si pa to ugotovil?”
Svet se da ustvariti.«*

Cornelia Albrecht and Franz Anton Cramer

“ Vsi smo bili na tak ali drugačen način potisnjeni malce ven iz svoje cone udobja in to nam je dalo občutek pripadnosti skupini ter občutek povezanosti med skupino in mentorji vaj. Vzdušje na dvodnevni delavnici je bilo prijetno, zabavno in produktivno, saj so naši mentorji ponujali različne, a sorodne vaje. Kaj točno je ta oblika (ples/gledališče, gib/impro), vam ne znam povedati, ampak zdi se bolj svobodna kot impro in bolj dinamična kot moderni ples ... Všeč mi je kot metodologija, videti je kot nekaj novega tako za nas kot za učitelje.«

Paul Leonard Murray, Dečji kulturni centar Beograd, Srbija

Delo, namenjeno končni uprizoritvi, se razlikuje od dela, ki ga opravljamo, ko se večinoma osredotočamo na proces. Čeprav so igre in usmerjene improvizacije zelo nagrajujoče aktivnosti same po sebi, saj gradijo različne kompetence in sposobnosti na osebni in skupinski ravni, pa sama uprizoritev predstavlja nekaj popolnoma novega. Ne le, da veliko nastopamo v šoli in službi, že to, da se lahko obvladamo v stresni situaciji (kar uprizoritev pogosto je) in razvijemo pogum, da take izzive prenašamo samozavestno, je izjemnega pomena za razvoj odpornosti in vztrajnosti, tudi pri osebnih izzivih. Zato toplo priporočamo, da se učencem ponudijo tudi priložnosti za nastopanje, če upoštevamo, da se tudi pri tem uporabljajo enaka načela in vrednote – napake so zato, da se jih uporabi in na njih gradi nadaljnji napredek, še vedno pa so prav tako pomembni igrivost, spontanost, sodelovanje, podpora itd.

V tem poglavju se bomo ukvarjali s tem, kako lahko pripravimo uprizoritev ustvarjalnega giba in kako nudimo podporo mladim nastopajočim, da premagajo tremo in nastopajo pogumno.

5.1. Kako začnemo proces razvijanja in priprave uprizoritve?

Najprej potrebujemo idejo, koncept, zgodbo. Izberemo vrsto uprizoritve, ki je lahko popolnoma improvizirana ali vnaprej pripravljena (uporabimo improvizacijo za razvoj materiala, a imamo na koncu ustaljen rezultat). Ali bomo uporabili orodja iz plesa ali gledališča? Kako si predstavljamo uprizoritev? Vse odločitve bodo pravilne, važno je, da jih sprejmemo.

Za razvijanje neimprovizirane **uprizoritve, zgrajene z ustvarjalnim gibom**, potrebujemo naslednje:





dobro idejo,








materiale, ki jih postopoma zberemo skozi igre,



stične točke in povezave med umom, telesom, časom in prostorom (razvijanje zgodbe),

-  zaupanje v svoj instinkt,
-  predanost svoji viziji.

Nekatera vprašanja, ki si jih moramo postaviti med pripravo:

-  Kaj želimo izraziti z uprizoritvijo?
-  Kako želimo to povedati/predstaviti?
-  Kakšne so omejitve pri našem delu (čas, prostor, omejitve telesa, raven sposobnosti otrok, tehnične omejitve itd.)?
-  Koliko časa imamo za pripravo?
-  Kaj je namen uprizoritve (šolski nastop, javni nastop, del večje uprizoritve itd.)?

Kako je videti POSTOPEK NAČRTOVANJA?

Postopek načrtovanja je le pripravljalna faza nastopa. V tej fazi uporabljamo igre in vaje skupaj z improvizacijo, ki nam pomaga pri iskanju in ustvarjanju materiala. Slednjega potem lahko vključimo in uporabimo v uprizoritvi. Vsa orodja, ki jih predlagamo v tej knjižici, so lahko smernice pri razvijanju in ustvarjanju uprizoritve.

Za mentorja je pomembno, da ima ali pa razvije vizijo o vsebini/temi nastopa, hkrati pa tudi, da vključi tisto, kar zanima učence, kar želijo oni raziskati, se naučiti, upodobiti itd. Poglavitno je, da stremimo k temu, da mladi med uprizoritvijo ostanejo pri stvari – tako, da ne »pozabijo«, da nastopajo, in ne odplavajo stran, ampak so osredotočeni in poglobljeni v zgodbe, scene, naloge in gibanje – obenem pa presegajo mehanično ponavljanje naučenega.

Na mlade nastopajoče moramo gledati kot na ustvarjalne ume, ki soustvarjajo nastop. Kot mentorji se moramo spomniti, da naš pristop k ustvarjalnosti mogoče ni enak pristopu učencev – vse je treba spodbujati, da najdejo svoje kanale in načine izražanja idej in tem. Mentor se mora naučiti, da ni razočaran ali celo užaljen, če učenci ne delijo njegovih ustvarjalnih idej

ali pa ne naredijo vedno stvari na način, ki si ga sam predstavlja. Spodbujati jih moramo, da ustvarjalne naloge opravljajo na svoj način. Šele takrat lahko učitelji opazijo, kaj vse se lahko naučijo od učencev, vključijo in dovolijo druge pristope – medtem ko se osredotočajo na glavni cilj. Tako lahko mentor dovoli učencem, da svobodno ustvarjajo in poiščejo material, ki jih navdihuje in zanima.

Primer:

Če uporabimo vajo Pisanje imena v prostoru jo lahko povežemo z različnimi temami, izvedemo na različne načine in spreminjamo potek igre – glavno je, da otroci razumejo in prepoznajo svojo primarno nalogo, ki je pisanje v prostoru (svojege imena ali česa drugega, če se tako odločimo).

Ni tako pomembno, na kakšen način to delamo. Pomembneje je, da ostanemo zavezani dani nalogi ter se zaposlimo z aktivnostjo. Mentor je na voljo, da učence spomni na vse možnosti ustvarjanja (uporabimo nivoje, velike/majhne gibe, igramo se s prostorom itd.).

Nekaj osnovnih elementov uprizoritve:



Koreografija/režija je naloga, ki obsega mnogo odločitev. Vsak umetnik/pedagog/mentor mora slediti svojim instinktom in znanju o odrskem času (dinamiki), prostoru (kje v prostoru naredimo določene stvari) in intenzivnosti vsakega dela uprizoritve. Gre za odločitve o tem, kaj bomo izvajali skupinsko in kaj posamezno, kje bodo nastopali vsi učenci in kje le posameznik, v katerem primeru dvojice idr.

Ponavadi je za otroke zelo dobro, da jih vodimo skozi zgodbo, da vsi vedo, kaj počnejo, kako to počnejo in kaj uprizarjajo. Vse to se da izvesti na bolj abstrakten način, brez ustaljene zgodbe in z dovoljenjem, da občinstvo občuti in vzame iz nastopa to, kar potrebuje. A nastopajoči se morajo vedno zavedati svojih nalog in poteka dogodkov.



Prevajanje zgodbe v gib

Dobro je začeti s tem, kdo smo, kako smo in zakaj se gibamo.

Primer:

Vsak človek je kot seme v zemlji, vsak od nas raste na svoj način, v svojo smer, v svojo osebnost, nato nas veter odnese ... Tako navodilo lahko udeleženci s precejšnjo lahkoto pretvorijo v gib.

Pomembno je, da kot mentorji spodbujamo domišljijo, sprejemamo vse posebnosti in ideje, ki se porajajo v otroški domišljiji, ali pa jih malo prilagodimo (pomagamo razviti gib) v material, zgodba, ki jo lahko uporabimo za uprizoritev.

**Razmislek o prostoru**

Potem ko enkrat zberemo material za uprizoritev, moramo začeti razmišljati o prostoru. Kako velik je uprizoritveni prostor? Kje v prostoru želimo, da se stvari zgodijo? Vodoravno ali navpično? Na mestu, z ali brez premikanja po prostoru? Kje je občinstvo?

Lahko si predstavljamo gibanje skozi uprizoritev, kot da nastopajoči potujejo skozi prostor; za to si lahko zadamo nekaj ciljev (kaj počnemo, kako to počnemo in kdo to počne), postavimo nekaj izhodišč za boljšo orientacijo in dramaturgijo.

Primer: kako voditi aktivnost, da bi pridobili ustvarjalni material za uprizoritev:

V desnem kotu prostora je postaja, kjer se naše noge prilepijo na tla, nato nas veter odpihne skozi prostor in vsi pristanemo na različnih točkah, koncih, v različnih pozah – otrpnemo. Nato se eden od kipov začne premikati itd.

**Razmišljamo o času**

Ko dodajamo nalogi dinamiko (hitro, počasi, tekoče, ostro itd.), nam ta lahko pomaga razvijati našo uprizoritev, tako da se učenci vključujejo kot ustvarjalci. Seveda je treba določiti tudi dolžino performansa. Naši umetniški trenerji predlagajo pristop po principu manj je več – bolje je imeti krajšo uprizoritev, kjer nastopajoči ves čas kaj počnejo, kakor da nastop postane predolg. To se včasih zgodi zaradi »navezanosti« na določen zbran material – proces je enako pomemben, in če nekaterih delov ne uporabimo v

performansu ali uprizoritvi, to še ne pomeni, da niso bili v pomoč ali uporabni pri doseganju končnega rezultata.



Razmislek o podpornih elementih uprizoritve

Istočasno moramo razmisliti tudi o razsvetljavi (če je vključena), kostumih (če so vključeni), glasbi, scenografiji, rekvizitih, besedilu in gibu ter načinu, kako vse to povezati in ustvariti celotno podobo od začetka do konca. Lahko sicer izločimo kakšen element, a je vseeno treba o tem razmisliti in se namerno odločiti proti njegovi uporabi.

Razsvetljava: Vzdušje uprizoritve lahko pričaramo ali stopnjujemo tudi s pomočjo luči. Osvetlitev lahko ostane bolj ali manj enaka skozi celotno uprizoritev ali pa uporabimo različne pozicije luči ter v posameznih delih uprizoritve za iztočnico izpostavimo le določene dele prizorišča, tako da jih osvetlimo. Uporabljamo lahko le bele/rumene luči ali luči različnih barv itd.

Kostumi: Kostumi so lahko preprosti ali pa razkošni. Odvisno je od danih možnosti, vsekakor pa je treba o tem premisliti, saj so kostumi prva stvar, ki jo občinstvo vidi – kaj nosijo nastopajoči in zakaj?

Scenografija in rekviziti: Vse, kar uporabimo v gledališki ali plesni točki, mora imeti namen in mora biti uporabljeno, če je to le mogoče – imeti nekaj na odru zgolj zaradi estetske vrednosti redko deluje. Želimo namreč čim več prostora za telesa, saj so še vedno najpomembnejši del uprizoritve ustvarjalnega giba. Scenografija in rekviziti naj služijo v oporo našemu delu, zato vsekakor spodbujamo tehten premislek o tem.

Razvoj besedila in giba: Besedilo in gib se razvijata med postopkom zbiranja materiala, ob koncu pa se odločimo, če in kam vključiti izbran material.

Kot smo že omenili: MANJ JE VEČ (kar po navadi pomeni, da se držimo ene ideje), razen če je celoten koncept usmerjen v drugačno zgodbo, ki je namerno pretirana.



Opazovanje, povratne informacije in priprava odra

Učence moramo skozi proces, koreografijo, časovno in prostorsko organizacijo naučiti, kako opazovati, ubesediti in podajati povratne informacije.

Pri podaji povratnih informacij je pomembno, da ne rečemo »to delaš narobe«, pač pa se vprašamo, zakaj in kako to otroci počnejo, ter poiščemo načine za drugačno izvedbo. Če nam znajo otroci argumentirati svojo izbiro in nas prepričati – ne pozabimo, da tukaj ne gre za prav in narobe – lahko uspemo prenesti svojo vizijo in jo povežemo z vsemi udeleženiimi. Tako se skozi komunikacijo, zaupanje in razumevanje najbolj celostno rodi ta skupinska stvar, ki jo imenujemo UPRIZORITEV.

Priprava odra kot del uprizoritve mora vključevati ogrevanje, sproščanje in iskanje načinov, kako pripraviti posameznike ali skupino na njihovo nalogo (preden gredo na oder, lahko uporabimo igre in vaje iz te knjižice), ter osredotočanje na psihično in fizično prezenco na odru. Poudarek naj bo na skupinskem trudu, zato je priporočljiva kakšna ogrevalna vaja, ki poveže skupino. Na koncu pa ne pozabimo spomniti nastopajočih, naj na odru uživajo.

Po končani uprizoritvi poskrbimo za prostor, kostume, rekvizite in jih previdno pospravimo – to je lahko končni ritual, ki nam pomaga, da se umirimo po odhodu z odra. Kot že rečeno, je včasih dobro, da takoj po uprizoritvi podamo neko oceno, a še vedno takoj po predstavi spodbujamo predvsem pozitivne povratne informacije. Na naslednji vaji pa gremo lahko bolj v detajle – kaj še lahko naredimo, da bo uprizoritev bolj prepričljiva in všečna?

ČAS ZA NASTOP!

Pričakovanja in občinstvo

Gledališče, ples ali druga uprizoritev pomembno ločuje med nastopajočimi na odru in občinstvom, med igralcem/izvajalcem (tistim, ki dela) in gledalcem (tistim, ki opazuje). To je predpostavka vseh nastopov in glavni vir adrenalina, a zna biti tudi vir največjih frustracij (»Kaj si bodo mislili o meni?«).

Vsak gledalec pride na dogodek z drugačnim odnosom in v določenem čustvenem stanju. Nekateri veliko pričakujejo, so bolj kritični, drugi pa poskušajo najti nekaj, kar jih bo navdihnilo. Ne vemo, kako se vsak gledalec počuti, kaj je počel do zdaj (kakšen je bil njegov dan in kaj počne v svojem življenju, kadar ni v vlogi gledalca), kaj vse je že doživel. Na odru pa imamo igralca/izvajalca z več ali manj izkušnjami, ki prav tako stopi na oder s svojo čustveno prtljago in svojimi občutki. Nastopajoči stoji na odru in ima v zavesti, da ga bodo ocenjevali. Gledalec na odru vidi nastopajočega od glave do pete in takrat se oglasi njegova podzavest: »Pokaži mi, kaj zmoreš. Pokaži mi, koliko si se pripravil. Pokaži, na kak način je režiser razvil vlogo s teboj. Pokaži mi, s čim me boš navdušil.« Nastopajoči se bodo vedno borili s kritiko. Da pa sploh lahko vzpostavimo proces ustvarjalnega giba, se moramo na začetku svojega ustvarjalnega postopka od kritik tudi odmakniti. Poskusimo se osredotočiti na vsako podrobnost, tako da lahko ulovimo tudi najmanjši trenutek, opazimo zanimive, smešne, učinkovite dele, ki delujejo in ostanejo z nami. Mentor mora iz nastopa priklicati na dan lahkotne, pozitivne napake, ki so se zgodile med delom, in se z njimi pohvaliti. Tudi če smo kot mentorji/učitelji želeli voditi odrsko delo ali učno uro izvesti drugače, moramo včasih opustiti svoje ideje in prepustiti vajeti ter pobudo skupini. S tem krepimo samozavest skupine in resnično naredimo vtis na tiste učne skupine, ki jih sodelujoči soustvarjajo. Med delom doživimo trenutke zadovoljstva zaradi dela posameznikov ali celotne skupine. Pogosto se zgodi, da dobre ideje pridejo s strani udeležencev preprosto zaradi tega, ker se zabavajo, in jih je zato včasih težko poustvariti. Ampak vseeno poskusimo, in če to ne deluje, poskusimo še kaj drugega.

Mentor kot režiser/koreograf

Tudi če spodbujamo mentorsko vodenje kot skrb za učence in uprizoritev, hitro ugotovimo, da smo tudi mi ranljivi in lahko pokažemo, da ne poznamo vedno »pravega odgovora«, da se tudi nam porajajo dvomi in nimamo vedno nadzora nad rezultati. Ustvarjanje je nejasen proces, zato smo lahko istočasno prežeti z dvomi in imamo jasne cilje. A še vedno predlagamo, naj bo mentor steber, pomirjujoča sila, ki vsem pomaga ohranjati svojo osredotočenost in opominja sodelujoče na njihove naloge, namen, zgodbo. Pred uprizoritvijo je ponavadi prisotne veliko treme in takrat mora biti mentor osredotočen ter miren. Vemo, zakaj smo tukaj, in vemo, kaj moramo narediti. Edino, kar nam preostane, je dihanje in povezovanje s skupino, zato da razumemo, da nismo sami in da to delamo skupaj s svojimi soigralci/soplesalci ter z občinstvom.

5.2. Konec – zakaj je zaključek tako pomemben?

Kot učitelji smo mogoče nekoliko bolj zaskrbljeni glede strukture učne ure, izdelave materiala, priprave na uprizoritev in razvoj skupinskih procesov, kot glede trenutka, ko pride na vrsto zaključek. Mogoče si nismo vzeli časa za refleksijo in izmenjavo misli med učno uro. A kljub temu bi morala ustvarjalna pedagogika ohraniti poudarek na pogovoru in trenutkih, ki si jih delimo. Kot umetniki in pedagogi priporočamo, da si ob koncu učne ure vzamemo trenutek za učence. Pustimo jim, da postavljajo in odgovarjajo na vprašanja glede dogajanja med uro; vprašamo jih, kaj so opazili, kaj je bilo novega in navdihujočega. To je tudi trenutek, ko poudarimo pozitivne stvari preko negativnih občutkov tako, da jih spremenimo v pomemben del učnega procesa. Kot pedagogi smo lahko presenečeni nad številom idej, ki se lahko porodijo v tem trenutku. Tako lahko globlje razumemo procese učenja in razvoj potencialov skozi spoznavanje svojih šibkosti in močnih strani, navad, ki se jih prej nismo zavedali.

Za zaključni trenutek priporočamo zbor v krogu. Pri tem je pomembno, da smo pozorni na vsakogar in da so vsi udeleženci enakovredni. Vsi naj dobijo priložnost za to, da nekaj povejo, tisti, ki so bolj sramežljive narave, so lahko deležni rahle spodbude (nikoli prisile) s preprostimi vprašanji. Vprašamo

lahko na primer: »Se je v tebi med uro kaj spremenilo?«. Če je odgovor pritrdilen, lahko vprašamo, kaj se je spremenilo, kaj se jim je vtisnilo v spomin ali kaj se je zgodilo. Spodbujamo jih, da delijo svoja mnenja, in če želijo povedati kaj več o določeni temi, jih pustimo! Opazujmo in poslušajmo naše učence, bodimo modri voditelji pogovora. Svojim učencem lahko priporočimo, da si zapišejo te nove, komaj opazne izkušnje v svoje dnevnike, zato da jih ne pozabijo. Pustimo, da se nove izkušnje zasidrajo v njih. Ko delimo svoja mnenja, se krepimo ter se učimo kulture dialoga in komunikativnosti. Največji uspeh pedagoga je ta, da lahko z lahkotnostjo poslušamo o svojih trenutkih šibkosti brez občutkov sramu. Pozorno poslušanje in empatija gradita boljšega človeka, nekoga ki je ustvarjalen in se lahko pogovarja s komerkoli. Dober zaključni trenutek lahko premosti razdaljo med ljudmi. Vse to je spodbudno za razvoj ustvarjalne skupnosti in posameznikov, ki bodo postali del ustvarjalne demokratične družbe. Mentor pomaga učencem, da razvijajo pomembne veščine opazovanja in poslušanja sebe, ob ustvarjanju se porajajo vprašanja – kako sem se počutil zaradi tega? Kaj si pa jaz mislim o tem?

Ustvarjanje je večpomensko dejanje, tako kot poučevanje. Treba je najti ravnovesje med vsemi silami in cilji ter pravo pot z vsako skupino, vsako učno uro. Zato sta rahločutnost in igrivost še kako pomembni. Naredimo to po svoje. Naj bo sproščeno. Naj bo osredotočeno. Odločimo se. Bodimo pogumni. Uživajmo.

Literatura in omenjeni avtorji

(po vrstnem redu omembe:)

Aleinikov A.G. (2013) Creative Pedagogy. In: Carayannis E.G. (eds) Encyclopedia of Creativity, Invention, Innovation and Entrepreneurship. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3858-8_13

Connecting body movement and brain development
<https://extension.psu.edu/movement-builds-a-childs-brain>

Connecting body movement and brain development as they explore it in NTC method
<https://child1st.com/blogs/resources/113580295-the-effects-of-movement-on-development-and-learning>

Vsevolod Meyerfold quote was taken from a thesis »Training the young actor: physical approach«:
https://etd.ohiolink.edu/apexprod/rws_etd/send_file/send?accession=akron1258075804&disposition=inline

Milenko Misailović (1991): The Child and the Art of Theatre / Dete i pozorišna umetnost, Zavod za udzbenike - Beograd

Tanz [Aus] Bildung (2006): Reviewing Bodies of Knowledge. Kulturreferat der Landeshauptstadt Munchen.

TALK 1982-2006 /Witness / Unlocking the space that these words sit in/ The unmade dance, School for New Dance Development publication

KAJ PA ZDAJ?

(literatura za nadaljne raziskovanje)

Boal, Augusto: Games for actors and non-actors

Boyd, L. Neva: The theory of play

Buzan, Tony: The Little Genius

Huizinga, Johann: Homo Ludens

Johnstone, Keith: Impro for Storytellers; Improvisation for the theatre

Krajewska, Anna and Katarzyna Michalska: ImproVszkole na dobry początek

Leonard, Kelly & Yorton, Tom: Yes, And: How Improvisation Reverses "No, But" Thinking and Improves Creativity and Collaboration - Lessons from The Second City

Mącznik, Michał and Król, Artur: Praktyczna improwizacja

McKnight, Katherine S. and Mary Scruggs, Mary: The Second City Guide to Improv in the Classroom: Using Improvisation to Teach Skills and Boost Learning

Montessori, Maria (several works)

Spolin, Viola: Improvisation for the theater

Stanislavsky, Konstantin (several works)

The Second City Guide to Improv in the Classroom: Using Improvisation to Teach Skills and Boost Learning

Vilč, Sonja: Collective Improvisation

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

Zagorc, Meta: Ustvarjalno gibalna improwizacija

Kako je videti PRIPRAVA IMPROVIZIRANE PREDSTAVE?

Če želimo svoje delo predstaviti na improviziran način – tako da nastopajoči ne vedo točno, kaj bodo delali na odru, je še toliko pomembneje, da se jim ponudi jasen okvir nastopa. Lahko izberemo improvizacijske igre z jasnim naborom pravil, ki jih poznamo vnaprej – to je naše varovalo, zato da vsaj do neke mere vemo, kaj se bo zgodilo. Ponavadi potrebujemo voditelja – nekoga, ki pojasni občinstvu, kaj se dogaja, kakšna so »pravila« izbranih iger in kako bodo kot občinstvo vključeni – najbolj zanimiv način improvizirane uprizoritve je uporaba občinstva kot vira navdiha za prizore. Ne le, da to popolnoma prepriča občinstvo, da gre res le za improviziran »tukaj in zdaj«, pač pa se gledalce povzdigne v vlogo soustvarjalca. Z vključevanjem občinstva v uprizoritev vse skupaj lahko postane še bolj nepredvidljivo in »nevarno«, a se hkrati odpre neverjetna priložnost za razvoj občinstva – vsi si delimo odgovornost za uprizoritev in nastop.

Glavni nasvet za začetnike bi vsekakor bil: uporabimo igre, ki jih poznamo in so nam jasne. Pojasnimo občinstvu, kaj se bo zgodilo in od njih zberimo/poberimo potrebne informacije o prizoru (lokacija, čustva, odnosi itd.). Prav tako je dobro na nek način opozoriti na začetek in konec prizora (z lučmi/aplavzom/kakorkoli drugače).

1 projekt
youngtheatre
on the move

5 držav



20 umetniških trenerjev



75 impro in plesnih profesionalcev



150 pedagogov in mladinskih delavcev



10 izmenjav
umetniških trenerjev



Skupni
modul 1



175 profesionalcev
in pedagogov

2 - 4 regij v vsaki
od partnerskih držav



Skupni
modul 2



500 - 1.000
udeležencev

intenzivna 10-urna
delavnica



Skupni
modul 3



175 profesionalcev
in pedagogov

IMPRO MOVE DNEVI

20

skupin v vsaki od
partnerskih držav

100

impro-plesnih formatov

5.000

gledalcev