

## Οι δραματοθεραπευτικές στρατηγικές και ασκήσεις του σεμιναρίου



1

### 1<sup>η</sup> συνάντηση 9/11/2016

Α' μέρος (δραστηριότητα γνωριμίας)

Χαιρετισμοί (άσκηση γνωριμίας για να σπάσει ο πάγος)

Οι συμμετέχοντες περπατούν γύρω-γύρω στον χώρο. Όταν δίνεται το σύνθημα, από τον συντονιστή, χαιρετούν κάθε άτομο που συναντούν και συνεχίζουν το περπάτημα. Ο εμπυκωτής ορίζει, κάθε φορά, έναν νέο τρόπο που μπορούν να χαιρετιούνται.

Παραδείγματα:

- Χαιρετίστε ένα φίλο που έχει χαθεί για καιρό
- Χαιρετίστε ντροπαλά
- Χαιρετίστε ένα διάσημο πρόσωπο
- Χαιρετίστε κάποιον για τον οποίο ξέρετε κάποιο μυστικό
- Χαιρετίστε κάποιον σαν να είστε κάτω από το νερό
- Χαιρετίστε κάποιον που βρίσκεται σε ένα ύψωμα, στο βουνό
- Χαιρετίστε σαν Εσκιμώοι (με τρίψιμο των μυτών)
- Χαιρετίστε σαν να είστε από τον Άρη

## **B' μέρος** - κυρίως δραστηριότητα

**Θέμα: Το ποτάμι της ζωής μου.**

(Ατομική αναζήτηση-ενδοσκόπηση για την αρχή μιας νέας ομάδας. Οι ζωγραφιές μπορούν να ξαναμελετηθούν και να διερευνηθούν μετά από κάποιες συναντήσεις για σύγκριση καταστάσεων και θέσεων).

### **Περιγραφή:**

**Ζωγραφίζοντας το ποτάμι: (20 λεπτά).** Οι συμμετέχοντες αρχίζουν να δουλεύουν ατομικά στην οδηγία να 'ζωγραφίσουν το ποτάμι της ζωής τους'. Το ποτάμι θα συμβολίζει την πορεία της ζωής τους όσο πίσω (παλιά) μπορούν να θυμηθούν. Καλούνται να είναι τόσο σαφείς και λεπτομερείς όσο θέλουν (και μπορούν) στο να απεικονίσουν διαφορετικές στιγμές της ζωής τους. Για παράδειγμα, μπορούν να ζωγραφίσουν ήρεμα στάσιμα νερά σηματοδοτώντας μια εύκολη και ήρεμη στιγμή ή κάποιους καταρράκτες ή ορμητικά νερά για στιγμές που δεν ήταν και τόσο ήρεμες, συνέβησαν σε σύντομο χρονικό διάστημα και ήταν σχετικές με τους συμμετέχοντες. Τα διαφορετικά στοιχεία που ζωγραφίζονται στο ποτάμι συμβολίζουν διαφορετικούς ανθρώπους, καταστάσεις ή συναισθήματα για όποιον συμμετέχει.

### **Μοίρασμα σε τριάδες: (30 λεπτά).**

Μετά τη ζωγραφική του ποταμού τους, τα άτομα σχηματίζουν τριάδες για να μοιραστούν/συζητήσουν τα ποτάμια τους.

Πιθανές ερωτήσεις που μπορούν να κατευθύνουν αυτή την συζήτηση:

α. Μοιράσου το ποτάμι σου στην τριάδα σου, τόσο όσο αισθάνεσαι άνετα, να μην πιεστείς να ανοίξεις θέματα για τα οποία δεν αισθάνεσαι ότι μπορεί να ειπωθούν σε κοινό.

**Ανακεφαλαίωση: (40 λεπτά).**

Τελικά, μια ολική ανακεφαλαίωση θα εξυπηρετήσει τον σκοπό του να μοιραστούν στην ομάδα μερικές εντυπώσεις, συναισθήματα και απόψεις που δημιουργήθηκαν κατά την διάρκεια της προηγούμενης διαδικασίας.

Πιθανές ερωτήσεις για την ανακεφαλαίωση:

- α. Πως αισθάνεσαι που έκανες αυτή τη δραστηριότητα;
- β. Πως θα περιέγραφες σε γενικές γραμμές το ποτάμι σου;
- γ. Πως ήταν για σένα το να αναρωτηθείς - προβληματιστείς για την ζωή σου;
- δ. Άλλαξε κάτι στον τρόπο που βλέπεις (την ζωή σου) και τι μένει που χρειάζεται να το διαπραγματευτείς;
- ε. Μπορείς να εντοπίσεις τυχόν στοιχεία που σε άγγιξαν σε βάθος και τα οποία προέκυψαν από αυτή τη δραστηριότητα;

**Σημείωση:**

Μετά το τέλος του β' μέρους και πριν το συμβόλαιο και την άσκηση χαλάρωσης τους ζητείται:

- Να σημειώσουν στη ζωγραφιά τους τα πιθανά σημεία διαπραγμάτευσης.
- Να υπογράψουν από την πίσω μεριά τη ζωγραφιά τους για να χρησιμοποιηθεί κάποια επόμενη φορά.

-----

**Άσκηση χαλάρωσης** (για το κλείσιμο της 1<sup>ης</sup> συνάντησης)

Κάθονται όλοι όσο πιο άνετα μπορούν και κλείνουν τα μάτια. Ακολουθούν μερικές ασκήσεις αναπνοής (βαθιές εισπνοές και εκπνοές). Τοποθετούν το ένα χέρι στην κοιλιά και το άλλο στο στήθος. Παίρνουν μερικές αργές και

Βαθιές εισπνοές που φτάνουν μέχρι την κοιλιά. Ακολουθούν αργές εκπνοές. Είναι βοηθητικό, αλλά όχι ουσιώδες, να εισπνέουν από την μύτη και να εκπνέουν από το στόμα. Αν κάνουν την κοιλιακή αναπνοή σωστά, τότε το κάτω χέρι θα κινηθεί περισσότερο από ότι το χέρι στο στήθος. Συνεχίζουν αυτή την αργή αναπνοή για ένα -δύο λεπτά ενώ φαντάζονται ότι η αναπνοή ηρεμεί το σώμα και καθαρίζει το μυαλό. Φαντάζονται το ζώο που τους αρέσει και το βλέπουν να κοιτάζεται στο νερό και να καθρεφτίζεται. Διατηρούν το συναίσθημα που νιώθουν.

## 2<sup>η</sup> συνάντηση 16/11/2016

### Άσκηση: Χτίζοντας μαζί

#### Μια φωνή

Ομάδες των 2 και 4 ατόμων τοποθετούνται σε γραμμή ένας-ένας (αν είναι δυνατόν σε βάθρο). Τα μπράτσα τους τοποθετούνται στους ώμους του διπλανού τους έχοντας απέναντί τους, τους υπόλοιπους συμμετέχοντες καθώς και τον εμψυχωτή. Τα μέλη της κάθε ομάδας μιλούν μαζί με μια φωνή χωρίς καθορισμένο σενάριο. Η ομάδα μιλάει σιγά προσπαθώντας να διατηρήσουν οπτική επαφή μεταξύ τους.

Κανένα μέλος δεν καθοδηγεί - είναι μια άσκηση που προωθεί το 'μαζί' και την εμπιστοσύνη.

Μερικές παραλλαγές για το παιχνίδι αυτό είναι:

- Ένας τρόπος είναι να ζητήσει ο εμψυχωτής από την ομάδα να πει μια ιστορία (ο εμψυχωτής καθορίζει το θέμα) και ο εμψυχωτής απαντάει σαν να είναι ειδικός για τις απαντήσεις των ερωτήσεων της ομάδας.
- Ένας άλλος τρόπος είναι να βρίσκονται 2 ομάδες (στο βάθρο) και να αυτοσχεδιάζουν μια σκηνή σαν να είναι δύο χαρακτήρες.

### Λέγοντας μια ιστορία 1

Οι παίκτες βρίσκονται σε κύκλο και ο εμψυχωτής λέει τον τίτλο μιας ιστορίας. Οι παίκτες στον κύκλο λένε αυτή την ιστορία, λέγοντας ο καθένας μια λέξη τη φορά, καθώς η ιστορία κάνει τον γύρω του κύκλου.

### Λέγοντας μια ιστορία 2

Συνεχίζοντας όπως παραπάνω. Μόνο ένας λέει την ιστορία μέχρι ένα σημείο και αυτός που βρίσκεται στα δεξιά την συνεχίζει. Αυτό γίνεται μέχρι ξαναρθεί η σειρά αυτού που άρχισε την ιστορία.

### Ασυνάρτητη ιστορία

Συνεχίζοντας όπως παραπάνω. Μόνο που δεν δίνεται τίτλος για την ιστορία. Ένας παίκτης ξεκινάει και προωθεί την ιστορία όπως πριν, μόνο που λέγεται ασυνάρτητα-ακαταλαβίστικα. Δεν χρησιμοποιείται καμία υπάρχουσα γλώσσα. Στο τέλος, ο καθένας κάθεται και γράφει για ποιο θέμα πιστεύει ότι ήταν η ιστορία και γίνεται σύγκριση ιδεών.

### Κίνηση

Ένας παίκτης στον κύκλο δείχνει μια σωματική κίνηση στο διπλανό του που βρίσκεται στα δεξιά. Ένας-ένας κάθε παίκτης την αντιγράφει και την στέλνει παραπέρα μέχρι να φτάσει σε αυτόν που την ξεκίνησε. Στη συνέχεια αυτός που βρίσκεται στα δεξιά αρχίζει μια καινούργια κίνηση και την προωθεί να κάνει τον γύρο του κύκλου.

**Παραλλαγή:** Προσθήκη ήχου στην κίνηση.

### 3<sup>η</sup> συνάντηση 23/11/2016

#### Α΄ Μέρος

1. Η συνέχεια της άσκησης της 2<sup>ης</sup> συνάντησης ‘Μαντεύω τα ονόματα’ το β) μέρος
2. Συνέχεια της άσκησης ‘Δημιουργώ μαζί’: Τις τρεις ιστορίες που έγραψαν, τις ξαναδιαβάζουν στην ολομέλεια και απαντούν στα ‘6 βήματα δημιουργίας μιας ιστορίας, στις μικρές ομάδες που βρίσκονταν την 2<sup>η</sup> φορά.
  - Ποιος είναι ο ήρωας;
  - Τι θέλει να κάνει;
  - Τι τον εμποδίζει να κάνει αυτό που θέλει;
  - Τι τον βοηθάει;
  - Πως χρησιμοποιεί την βοήθεια;
  - Τι γίνεται στο τέλος;

Έτσι δομείται η ιστορία που φαινόταν ασύνδετη.

Αναπαράσταση σε tableau vivant -ζωντανή φωτογραφία/πίνακας - της κάθε ιστορίας.

(tableau vivant: αναπαράσταση μιας σκηνής με ζωντανά ακίνητα πρόσωπα, ώστε να δίνουν την εντύπωση ζωγραφικού πίνακα).

#### 4<sup>η</sup> συνάντηση 30/11/2016

- Άσκηση: Βαρετό και ενδιαφέρον μάθημα

Ζωγραφίζουν ο καθένας μόνος του αφού πρώτα φανταστούν:

α) ένα βαρετό μάθημα

β) ένα ενδιαφέρον μάθημα

Μοιράζονται σε μικρές ομάδες τις ζωγραφιές τους.

Στην μικρή ομάδα, ζωγραφίζουν μαζί «το πέρασμα» από το βαρετό στο ενδιαφέρον μάθημα. Το πέρασμα αυτό το αναπαριστούν με κίνηση.

Συζήτηση στην ολομέλεια για το ‘πέρασμα’ και την κίνηση που επέλεξαν.



## 5<sup>η</sup> συνάντηση 7/12/2016

- 1) Γράφουν (ο καθένας μόνος του) σε ακροστικίδα πρώτα τη λέξη (1 λεπτό)

B.....

A.....

P.....

E.....

T.....

O.....

συμπληρώνοντας (αυτόματα- χωρίς σκέψη) δίπλα σε κάθε γράμμα μια λέξη από το υπάρχον αρχικό γράμμα. Το ίδιο γίνεται και με την λέξη: Ε Ν Δ Ι Α Φ Ε Ρ Ο Ν (1 λεπτό)

- 2) Χωρίζονται σε 3 ομάδες: (20-25 λεπτά)

α) η Α' ομάδα είναι το 'ΒΑΡΕΤΟ'.

Μοιράζονται τι έγραψε η καθεμία/ένας για τη λέξη 'ΒΑΡΕΤΟ' και αποφασίζουν πως θα το αναπαραστήσουν σε μορφή γλυπτού.

β) η Β' ομάδα είναι το 'ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ'.

Μοιράζονται τι έγραψε η καθεμία/ένας για τη λέξη 'ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ' και αποφασίζουν πως θα το αναπαραστήσουν σε μορφή γλυπτού.

γ) η Γ' ομάδα είναι αυτή που θα προτείνει το ενδιάμεσο στάδιο, της μετάβασης από το βαρετό στο ενδιαφέρον. Μοιράζονται τι έγραψε ο καθένας για το 'ΒΑΡΕΤΟ' και το 'ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ' και αποφασίζουν από κοινού 2-3 τρόπους μετάβασης. Την μετάβαση θα την αναπαραστήσουν αλλάζοντας τα 2 παραπάνω γλυπτά έτσι ώστε το 'βαρετό' να γίνει 'ενδιαφέρον' και το 'ενδιαφέρον' να παραμείνει και να μην γίνει 'βαρετό'.

Στο τέλος της κάθε αναπαράστασης και ενώ είναι «παγωμένοι» (γλυπτά), λένε ένα συναίσθημα ο καθένας από τη θέση που βρίσκεται.

Μαντζαβέλα Ρίτσα, Ψυχολόγος – Φιλολόγος Ε.Α.Ε.

3) Μικρή συζήτηση στην ολομέλεια και μοίρασμα της παραπάνω εμπειρίας. (10'-15'λεπτά)

4) Άσκηση Εμπιστοσύνης: «Η μεγάλη πλάτη»

Ο ιδανικός αριθμός για αυτήν την άσκηση είναι 6 άτομα σε κάθε ομάδα.

Οι 5 της κάθε ομάδας γονατίζουν ακουμπώντας και τα χέρια τους κάτω, σε θέση, ο ένας δίπλα στον άλλον κολλητά, έτσι ώστε οι πλάτες των 5 να σχηματίζουν ένα ενιαίο επίπεδο 'μια πλάτη', στην οποία το 6<sup>ο</sup> άτομο θα μπορεί να ξαπλώσει επάνω. Το 6<sup>ο</sup> άτομο επιλέγει να ξαπλώσει μπρούμυτα ή ανάσκελα στην πλάτη έχοντας τα μάτια κλειστά. Όταν όλοι είναι στις θέσεις τους η 'πλάτη' κινείται συντονισμένα απαλά ήσυχα και μαλακά.

Παραλλαγές:

- i. Προτείνετε στα μέλη της 'πλάτης' να κουνήσουν τις σπονδυλικές τους στήλες πάνω-κάτω απαλά, χαρίζοντας ένα ανθρώπινο μασάζ.
- ii. Ενθαρρύνετε την ομάδα στο να βρει έναν δημιουργικό τρόπο για να κατεβεί το άτομο που έχουν στην 'πλάτη'. (π.χ. χαμηλώνουν όλοι ξαπλώνοντας ώστε να μπορεί να κυλήσει).
- iii. Καλέστε την 'πλάτη' να κινηθεί μαλακά κατά μήκος του δωματίου, χαρίζοντας στο άτομο που είναι επάνω μια βόλτα.

Σημείωση: Ας έχει κάθε άτομο «ενεργή» την 'πλάτη' του.

#### Κλειδί άσκησης

Εστιασμός	<u>Δημιουργικότητα</u>	Δεξιότητες	<u>Εμβάθυνση</u>
Ομαδοποίηση	<u>Όλη η ομάδα</u> , 2, 3, 4, 5		
Διάρκεια	5-10λεπτα,	10-15 λ.,	<u>15-20 λ.</u>
Επίπεδο άγχους	Χαμηλό,	<u>Μέτριο,</u>	Υψηλό
Μουσική	<u>Βοηθητική,</u>	δεν συνίσταται	
Κατάλληλη για Παιχνίδι ρόλων	<u>Χρήσιμη για εξάσκηση σε παιχνίδι ρόλων</u>		

**5) Άσκηση «φτιάχνω ένα φυλαχτό» (15' λεπτά)**

Με αντικείμενα (χαρτιά, μαρκαδόρους, ψαλίδια, κόλλες, υφάσματα, κορδέλες, αντικείμενα κ.ά.) που έχουν δοθεί στην ολομέλεια, το κάθε μέλος φτιάχνει, για τον εαυτό του, ένα φυλαχτό που να χωράει μέσα στην παλάμη του. Αυτό θα είναι το φυλαχτό του καθενός για την καινούργια χρονιά.

Όταν τελειώσει η κατασκευή όλοι είναι όρθιοι σε κύκλο και ο/η καθένας/μία κρατάει μέσα στη χούφτα του/της το φυλαχτό του/της (δεν χρειάζεται να το δείξει στους άλλους) και λέει την πρώτη λέξη που του έρχεται στο μυαλό .

Κλείνει η συνάντηση με ευχές για τις γιορτές που έρχονται, χωρίς σχολιασμό για την λέξη που είπε το κάθε άτομο.

## 6<sup>η</sup> Συνάντηση 18/1/2017

- Feedback (σύνδεση με την προηγούμενη φορά)
- Άσκηση: Περπατάμε μαζί

### Δυναμική ομάδας, Μίμηση και κίνηση

Είναι μια πολύ καλή άσκηση για να ενισχυθεί η “ευαισθησία” της ομάδας.

Ο καθένας βρίσκει έναν χώρο μέσα στην αίθουσα. Όταν δίνεται το σύνθημα όλοι αρχίζουν να περπατάνε χρησιμοποιώντας όλο τον δικό τους χώρο. Στο δεύτερο σύνθημα όλοι σταματάνε. Αυτό είναι εύκολο! Την επόμενη φορά, χωρίς ομιλίες, όλοι αποφασίζουν να αρχίσουν να περπατάνε την ίδια στιγμή - και μετά να σταματήσουν ταυτόχρονα ως ομάδα. Αυτό απαιτεί κάποια πρακτική! Με ευαισθησία μπορεί να γίνει. Αξίζει τον κόπο να ξοδέψετε χρόνο για αυτό.

Στη συνέχεια δοκιμάστε το εξής: Η ομάδα απλώνεται στον χώρο. Ένα άτομο περπατάει και σταματάει. Τώρα- χωρίς ομιλίες- δύο άτομα περπατάνε και μετά σταματάνε την ίδια στιγμή. Μετά τρεις, μετά τέσσερις, μετά πέντε.... Φτάνετε μέχρι τον αριθμό των μελών της ομάδας και μετά ένας- ένας μειώνονται τα μέλη που περπατούν πέντε, τέσσερα, τρία, δύο, μέχρι που ένα άτομο περπατάει μόνο του πάλι. Αν γίνει κάποιο λάθος στο παιχνίδι, αυτό αρχίζει ξανά με ένα άτομο να περπατά.

Συνήθως συμβαίνει, λάθος νούμερο να περπατάει ή να μην ξεκινούν με τη σειρά που πρέπει ή να σταματούν όλοι μαζί. Είναι δύσκολο αλλά με την “ευαισθησία” της ομάδας μπορεί να επιτευχθεί. Η ομάδα θα το ευχαριστηθεί όταν θα το πετύχει.

- Άσκηση: Μασάζ

Όλα τα μέλη της ομάδας σε κύκλο καθιστοί ή όρθιοι κάνουν μασάζ στο άτομο που βρίσκεται στα δεξιά τους. Μετά κάνουν μεταβολή και κάνουν μασάζ σε αυτόν που βρίσκεται αριστερά τους. Έτσι όλοι έχουν δώσει και έχουν δεχθεί μασάζ από τους διπλανούς τους.

## 7<sup>η</sup> συνάντηση 25/1/2017

- Στοιχεία θεωρίας δυναμικής ομάδας ([στην ιστοσελίδα](#))
- Άσκηση: Δυναμική ομάδας - φάσεις- σχηματισμός

Θυμηθείτε μια ομάδα στην οποία συμμετείχατε για πρώτη φορά. Μπορεί να είναι μια ομάδα εργασίας στον εργασιακό σας χώρο, μια εκπαιδευτική ομάδα ή μια ομάδα σε σχολή γονέων. Στη συνέχεια προσπαθήστε να καταγράψετε τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά σας την πρώτη φορά που συναντήσατε τα μέλη της ομάδας και τον εκπαιδευτή.

- ✓ Πώς νιώσατε;
- ✓ Τι στάση κρατήσατε;
- ✓ Πώς συμπεριφερθήκατε;

Σε αυτή την πρώτη φάση, οι εκπαιδευόμενοι προσπαθούν:

- να γνωριστούν μεταξύ τους
- να μάθουν πώς λειτουργεί η ομάδα
- να καθορίσουν τους στόχους και τις προσδοκίες τους
- να βρουν την κοινωνική τους θέση στην ομάδα

- Στοιχεία θεωρίας Δραματοθεραπείας ([στην ιστοσελίδα](#))
- Άσκηση Δραματοθεραπείας

Προσομοίωση - Ζωή και Κοινωνικές δεξιότητες

### Λέγοντας “Όχι”

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να αναπτυχθεί σε πραγματικά σενάρια ζωής.

Ένα άτομο παίρνει τη θέση κάποιου μάγου ο οποίος ενώ έχει την ικανότητα να εκπληρώνει ευχές, πάντα απαντάει «Όχι» σε ότι και αν του ζητηθεί. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας κάνουν ποικίλα αιτήματα, κάποια περίεργα και φανταστικά και άλλα λογικά και ειλικρινή. Μερικοί άνθρωποι δυσκολεύονται πολύ δύσκολο να πουν «όχι».

Συζήτηση σχετική με τη ματαιώση, την απογοήτευση, την δύναμη κ.ά. μπορεί να ακολουθήσει. Τα μέλη μπορούν να μοιραστούν μεταξύ τους ποιο είναι το συναίσθημα που αισθάνεται κανείς όταν λέει «όχι».

Μαντζαβέλα Ρίτσα, Ψυχολόγος – Φιλολόγος Ε.Α.Ε.

**Ανάπτυξη, παραλλαγές:**

(i) Ο «μάγος» παίρνει την οδηγία ότι «μπορεί να επιλέξει τις ευχές που θα εκπληρώσει» (π.χ. κάθε τρίτη ευχή) αλλά η ομάδα δεν το ξέρει.

(ii) Ο «μάγος» μπορεί να δει στην πραγματική ζωή πόσο μπορεί να συνεχίσει να αντιστέκεται σε αιτήματα που αφορούν χρήματα, επιθυμίες κ.ά

**Κλειδί άσκησης**

Εστιασμός	Δημιουργικότητα	<u>Δεξιότητες</u>	Εμβάθυνση
Ομαδοποίηση	<u>Όλη η ομάδα</u> , <u>2</u> , <u>3</u> , <u>4</u> , <u>5</u>		
Διάρκεια	5-10λεπτα,	<u>10-15 λ.</u> ,	<u>15-20 λ.</u>
Επίπεδο άγχους	Χαμηλό,	Μέτριο,	<u>Υψηλό</u>
Μουσική	Βοηθητική,	<u>δεν συνίσταται</u>	
Κατάλληλη για Παιχνίδι ρόλων	<u>Χρήσιμη για εξάσκηση σε παιχνίδι ρόλων</u>		

## 9<sup>η</sup> συνάντηση 8/2/2017

- Feedback προηγούμενης συνάντησης (Θεωρία-ρόλοι σε μια ομάδα & δραματοθεραπεία)
- Άσκηση «Φρουτοσαλάτα»

Ηλικία: 7 ετών έως ενήλικες

Συμμετοχή: Όλη η ομάδα

Διάρκεια: 10 λεπτά

Δεξιότητες: Συγκέντρωση, Ενεργοποίηση.

15

### Ένα παιχνίδι για γρήγορες αντιδράσεις και μπερδέματα.

Όλοι κάθονται σε καρέκλες σε κύκλο με ένα άτομο να στέκεται στο μέσον του κύκλου ( ο/η «Μπιπ»). Σε κάθε μέλος έχει δοθεί το όνομα ενός από τα τέσσερα παρακάτω φρούτα (π.χ. μήλο, μπανάνα, πορτοκάλι, ακτινίδιο). Ο/Η Μπιπ καλεί ένα όνομα φρούτου και ο καθένας που έχει το όνομα μετακινείται γρήγορα σε άλλη καρέκλα- το διάστημα αυτό ο/η Μπιπ προσπαθεί να καθίσει σε μια άδεια καρέκλα. Αυτό σημαίνει ότι πιθανόν να μπει νέος/α Μπιπ στο κέντρο.

Αντί να καλεί ένα όνομα φρούτου, ο/η Μπιπ μπορεί να πει «Φρουτοσαλάτα»- που σημαίνει ότι όλοι πρέπει να σηκωθούν και να κινηθούν. Τα άτομα μπορεί να βρεθούν σε ένταση, για αυτό υπογραμμίστε τους να προσέχουν.

- ✓ Εξηγήστε ότι δεν μπορούν να καθίσουν σε γειτονική καρέκλα, ή να επιστρέψουν στην καρέκλα που καθόταν πριν.
  - ✓ Μπορείτε να μην χρησιμοποιήσετε φρούτα. Μπορείτε να διαλέξετε χρώματα, ζώα ή υπερ-ήρωες ή οποιαδήποτε άλλη κατηγορία.
- Προσομοίωση - Ζωή και κοινωνικές δεξιότητες

**Λεπτότητα- (Tact):** Για αυτή την δραστηριότητα γίνονται ομάδες των 3 ατόμων 12 και 3. Ο εκπαιδευτής εξηγεί ότι το Νο1 κάλεσε το Νο2 σε ένα πάρτι. Το Νο 2 ευχαριστεί το Νο1 για την πρόσκληση, μπροστά στο Νο3 το οποίο δεν είναι καλεσμένο.

Κάθε μικρή ομάδα παίζει τους ρόλους και "επιλύει" το σενάριο σε ορισμένο χρόνο. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι χειρισμού μιας τέτοιας κατάστασης.

Θα ήταν βοηθητικό ίσως αν γινόταν επιλογή των χαρακτήρων που εμπλέκονται και την σχέση που έχουν μεταξύ τους. Κάρτες ρόλων

ίσως βοηθούσαν, ειδικά αν η ομάδα ήταν άπειρη στο παιχνίδι ρόλων π.χ. συγγενείς, φίλοι, συνάδελφοι

Σημείωση: Συζήτηση μπορεί να ακολουθήσει μετά την δραστηριότητα αυτή.

#### Κλειδί άσκησης

Εστιασμός	Δημιουργικότητα	<u>Δεξιότητες</u>	Εμβάθυνση
Ομαδοποίηση	Όλη η ομάδα,	2, <u>3</u> , 4,	5
Διάρκεια	5-10λεπτα,	<u>10-15 λ.</u> ,	<u>15-20 λ.</u>
Επίπεδο άγχους	Χαμηλό,	Μέτριο,	<u>Υψηλό</u>
Μουσική	Βοηθητική,	<u>Δεν ενδείκνυται</u>	
Κατάλληλη για Παιχνίδι ρόλων	Χρήσιμη για εξάσκηση σε παιχνίδι ρόλων - <b>Ναι</b>		

- **Αναστοχασμός: Μάσκες, πριν και μετά**

Τα μέλη της ομάδας (με αφορμή τις αποκριές χωρίς να είναι απαραίτητη η γιορτή) ζωγραφίζουν ο καθένας από 2 μάσκες οι οποίες απεικονίζουν τα συναισθήματά τους, η 1η έτσι όπως αισθανόταν όταν μπήκαν στην ομάδα και η 2<sup>η</sup> έτσι όπως είναι τώρα που η ζωή της ομάδας πλησιάζει στο τέλος της.

Το καθένα μέλος της ομάδας διαλέγει ένα άλλο με το οποίο δεν ήταν σχεδόν ποτέ μαζί σε ασκήσεις και γίνονται ζευγάρι. Μοιράζονται τις μάσκες και τα συναισθήματά τους, συζητούν για παρόμοια συναισθήματα που έχουν ζήσει.



**11<sup>η</sup> συνάντηση 22/2/2017**

- **Χασμουρητά και αναστεναγμοί**

Σε αυτή την άσκηση τα άτομα της ομάδας μπορούν να κάθονται ή να στέκονται. Τους ζητείται να κάνουν ένα τεράστιο σιωπηλό χασμουρητό. Μετά να χασμουρηθούν αφήνοντας να βγει ένας μέτριος ήχος και στο τέλος να χασμουρηθούν πολύ ηχηρά.

Μετά δείχνουμε στην ομάδα πώς να εισπνέουν από την μύτη βγάζοντας αναστεναγμό. Βγάζουν έναν αναστεναγμό, μετά εισπνέουν και βγάζουν έναν δυνατότερο και τέλος υπερβάλουν κάνοντας ένα δυνατό θόρυβο.

**Ανάπτυξη- παραλλαγές:**

α) Χωρίζονται σε ζευγάρια ή τριάδες (ανάλογα με τον αριθμό των μελών της ομάδας) και όσο ο ένας χασμουριέται, ο/οι άλλος-οι απαντάει-ούν αναστενάζοντας.

β) Η ομάδα χωρίζεται στη μέση. Κατευθύνουμε τους μισούς να κάνουν έναν προκαθορισμένο ήχο (π.χ. βογγητού, φοβέρας, σαν δράκοι, σαν εξωγήινοι κλπ). Οι άλλοι μισοί μαντεύουν το είδος του ήχου. Μετά αντιστρέφονται οι ρόλοι.

**Κλειδί άσκησης**

Εστιασμός	<u>Δημιουργικότητα</u>	<u>Δεξιότητες</u>	Εμβάθυνση
Ομαδοποίηση	<u>Όλη η ομάδα,</u>	<u>2,</u> <u>3,</u> 4, 5	
Διάρκεια	<u>5-10λεπτα,</u>	10-15 λ.,	15-20 λ.
Επίπεδο άγχους	<u>Χαμηλό,</u>	Μέτριο,	Υψηλό
Μουσική	Βοηθητική,	<u>Δεν ενδείκνυται</u>	
Κατάλληλη για Παιχνίδι ρόλων	Χρήσιμη για εξάσκηση σε παιχνίδι ρόλων - <u>Όχι</u>		

- **Το ποτάμι της ζωής μου**

Παίρνει ο καθένας το ποτάμι που ζωγράφισε στην πρώτη συνάντηση και κοιτάζοντάς το προσπαθεί να απαντήσει στις ίδιες ερωτήσεις όπως και την πρώτη φορά, όπως:

- α. Πως αισθάνεσαι που έκανες αυτή τη δραστηριότητα;
- β. Πως θα περιέγραφες σε γενικές γραμμές το ποτάμι σου;
- γ. Πως ήταν για σένα/εσάς το να προβληματιστείς/τε για την ζωή σου/σας;
- δ. Άλλαξε κάτι στον τρόπο που την βλέπετε (την ζωή σας) και τι μένει που χρειάζεται να το διαπραγματευτείτε;
- ε. Μπορείς να εντοπίσεις τυχόν στοιχεία (εσωτερικά) που προέκυψαν από τη δραστηριότητα αυτή;
  - Γράφουν αυτές τις απαντήσεις σε ένα χαρτί και το κρατούν για τον εαυτό τους (*δεν το μοιράζονται με την ομάδα*).
  - Σημειώνουν στη ζωγραφιά του ποταμού τους το σημείο που βρίσκονται τώρα και ορίζουν τα (*πιθανά ίσως νέα*) σημεία διαπραγμάτευσης με τον εαυτό τους.
  - Με άξονα το ποτάμι τους, βάζουν στη σειρά όλα τα ποτάμια έτσι ώστε να μπορεί να υπάρχει μια συνέχεια και για να μπορεί να «κυλήσει», δημιουργώντας έτσι ένα μεγάλο ποτάμι.

**Feed-back:** Ακολουθεί, ανατροφοδότηση για τα συναισθήματα και τις σκέψεις που προέκυψαν από την παραπάνω δραστηριότητα καθώς και μικρή συζήτηση.

- **Κίνηση**

Καλό είναι αυτή η άσκηση κίνησης να αρχίσει και να αναπτυχθεί σταδιακά με χρήση μουσικής.

Τα μέλη της ομάδας καλούνται να κινηθούν γύρω στο δωμάτιο, ανοίγοντας τα χέρια τους, γεμίζοντας τα πνευμόνια τους, και τεντώνοντας μέχρι και τα δάχτυλά τους.

Μετά μπορούν να κινηθούν σε κύκλο, σε δυάδες ή τριάδες, γύρω-γύρω στο δωμάτιο, έχοντας ακόμη τα χέρια απλωμένα και ακολουθώντας το άτομο που βρίσκεται μπροστά τους. Μετά από λίγο, τα μέλη κάνουν μεταβολή, έτσι που να έχουν μπροστά τους, διαφορετικό άτομο που θα το ακολουθούν από ότι είχαν πριν. Μετά, η ομάδα στρέφεται (γυρίζει) προς τα μέσα με πρόσωπο μέσα στον κύκλο, κρατιούνται από τα χέρια και κινούνται σε κύκλο προς μια κατεύθυνση και μετά προς την αντίθετη.

Τέλος, τα άτομα αφήνουν τον μικρό τους κύκλο και κινούνται σε κύκλους γύρω-γύρω στο δωμάτιο, πιθανώς σχηματίζοντας έναν μεγάλο κύκλο με όλη την ομάδα. Κινούνται γύρω-γύρω έχοντας απλωμένα τα χέρια.

Οι ομαδοποιήσεις και οι κινήσεις μπορούν να προγραμματιστούν από τον/την συντονιστή/τρια της ομάδας.

#### Κλειδί άσκησης

Εστιασμός	<u>Δημιουργικότητα</u>	<u>Δεξιότητες</u>	<u>Εμβάθυνση</u>
Ομαδοποίηση	<u>Όλη η ομάδα</u> , 2,	<u>3</u> , <u>4</u> ,	5
Διάρκεια	<u>5-10λεπτα</u> ,	10-15 λ.,	15-20 λ.
Επίπεδο άγχους	<u>Χαμηλό</u> ,	Μέτριο,	Υψηλό
Μουσική	<u>Βοηθητική</u> ,	Δεν ενδείκνυται	
Κατάλληλο για Παιχνίδι ρόλων	Χρησιμότητα για εξάσκηση σε παιχνίδι ρόλων - <u>Όχι</u>		

## 12η (τελευταία) συνάντηση 1/3/2017

**Feedback:** Σύνδεση με την προηγούμενη συνάντηση. Συναισθήματα και σκέψεις για το τέλος του σεμιναρίου.

- **Τέντωμα και κούνημα**

*Αυτή η άσκηση τονώνει ολόκληρο το σώμα πολύ αποτελεσματικά.*

Ζητείται από τα μέλη της ομάδας να τεντωθούν, προς τα πάνω και μετά προς τα δεξιά χωρίς να σηκώσουν τους ώμους τους. Μετά τους λέμε κάνουν ένα μεγάλο χασμουρητό. Το επαναλαμβάνουμε προς τα πάνω και μετά προς τα αριστερά επιβεβαιώνοντας ότι όλες οι αρθρώσεις παραμένουν χαλαρές.

Μετά το τέντωμα, ζητείται από τα μέλη να αρχίσουν να κουνάνε κάθε μέρος του σώματός τους, αρχίζοντας από τα χέρια. Κρατάτε όλες αυτές τις κινήσεις χαλαρές, ελέγχοντας την ένταση πχ. στον σβέρκο.

Ακόμη και το κεφάλι μπορεί να κουνηθεί, αλλά επισείστε την προσοχή στα μέλη να μην πιεστούν (ζοριστούν) ούτε να κάνουν έντονες κινήσεις. Να είστε προσεκτικοί ώστε τα γόνατα να μην είναι τεντωμένα.

### Κλειδί άσκησης

Εστιασμός	<u>Δημιουργικότητα</u>	Δεξιότητες	Εμβάθυνση
Ομαδοποίηση	<u>Όλη η ομάδα,</u>	2, 3, 4, 5	
Διάρκεια	5-10λεπτα,	<u>10-15 λ.,</u>	15-20 λ.
Επίπεδο άγχους	<u>Χαμηλό,</u>	Μέτριο,	Υψηλό
Μουσική	<u>Βοηθητική,</u>	Δεν ενδείκνυται	
Κατάλληλη για Παιχνίδι ρόλων	Χρήσιμη για εξάσκηση σε παιχνίδι ρόλων - Όχι		

- **Άλμα βαρύτητας**

*Ζέσταμα με την παραπάνω άσκηση είναι απαραίτητο να προηγηθεί αυτής της άσκησης.*

Η ομάδα χωρίζεται σε τριάδες. Ένα άτομο μπαίνει στο κέντρο και τα άλλα δύο του ακουμπάνε τον έναν του ώμο ο καθένας. Το άτομο που βρίσκεται στο κέντρο βοηθείται να πηδήξει όλο και ψηλότερα, ξεκινώντας από πολύ χαμηλά. Να θυμάστε ότι αυτή η άσκηση μπορεί να είναι εκνευριστική ή αποθαρρυντική για κάποια άτομα.

Σημείωση: Η άσκηση αυτή δεν είναι τόσο απλή όσο φαίνεται. Χρειάζεται χρόνος για μια ομάδα τριών ατόμων να μάθουν να συντονίζουν τον ρυθμό τους. Είναι βοηθητικό να προτείνεται να μετρούν “1,2,3, πάνω”.

Κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να έχει την ευκαιρία να πηδήξει.

### Κλειδί άσκησης

Εστιασμός	<u>Δημιουργικότητα</u>	Δεξιότητες	Εμβάθυνση
Ομαδοποίηση	Όλη η ομάδα,	2, <u>3</u> , 4, 5	
Διάρκεια	5-10λεπτα,	<u>10-15 λ.</u> ,	15-20 λ.
Επίπεδο άγχους	Χαμηλό,	<u>Μέτριο</u> ,	Υψηλό
Μουσική	Βοηθητική,	<u>Δεν ενδείκνυται</u>	
Κατάλληλη για Παιχνίδι ρόλων	Χρήσιμη για εξάσκηση σε παιχνίδι ρόλων - Όχι		

- Καθοδηγούμενος εστιασμός

#### Ενσωμάτωση

Στην άσκηση αυτή όλη η ομάδα στέκεται σχηματίζοντας κύκλο και κρατούνται από τα χέρια. Τα μέλη κλείνουν τα μάτια τους και σκέφτονται θυμούμενοι πως ένοιωθαν όταν έφτασαν στην πρώτη τους συνάντηση.

Θα πρέπει να εντοπίσουν στο μυαλό τους τα σημεία που τους άρεσαν και τα σημεία που δεν τους άρεσαν, τα σημεία που φτιάχνουν ένα πάζλ, και τα σημεία που τείνουν να πάρουν μαζί τους φεύγοντας και να τα σκεφτούν περισσότερο. Θα πρέπει να πάρουν τουλάχιστον ένα σημαντικό πράγμα φεύγοντας.

Κάθε άτομο πρέπει να πάρει τις σκέψεις του και να τις τοποθετήσει στο εδώ και τώρα - μέχρι το τέλος της συνάντησης. Ανοίγουν τα μάτια τους και κοιτούν έναν-έναν στον κύκλο.

### Κλειδί άσκησης

Εστιασμός	Δημιουργικότητα	Δεξιότητες	<u>Εμβάθυνση</u>
Ομαδοποίηση	<u>Όλη η ομάδα</u> ,	2, 3, 4, 5	
Διάρκεια	5-10λεπτα,	<u>10-15 λ.</u> ,	15-20 λ.
Επίπεδο άγχους	Χαμηλό,	<u>Μέτριο</u> ,	<u>Υψηλό</u>
Μουσική	Βοηθητική,	<u>Δεν ενδείκνυται</u>	
Κατάλληλη για Παιχνίδι ρόλων	Χρήσιμη για εξάσκηση σε παιχνίδι ρόλων - Όχι		

22

- Χαλάρωση

**Τελική άσκηση:** Τα άτομα κάθονται σε ζευγάρια, πλάτη με πλάτη, με τα μάτια κλειστά. Φαντάζονται ότι μόλις έχουν πάει στο θέατρο για να δουν μια παράσταση στην οποία συμμετέχουν οι ίδιοι. Το έργο (η παράσταση) δεν έχει τελειώσει αλλά βρίσκεται σε προσωρινή παύση (διακοπή). Κάνουν εικόνα, τη σκηνή καθώς πέφτει η αυλαία σιγά-σιγά. Σταδιακά, τα φώτα ανάβουν και οι συμμετέχοντες φέρνουν τους εαυτούς τους στο εδώ και τώρα.

Ανοίγουν τα μάτια τους και τεντώνονται σηματοδοτώντας έτσι το τέλος της άσκησης.

### Κλειδί άσκησης

Εστιασμός	<u>Δημιουργικότητα</u>	Δεξιότητες	<u>Εμβάθυνση</u>
Ομαδοποίηση	<u>Όλη η ομάδα</u> ,	2, 3, 4, 5	
Διάρκεια	<u>5-10λεπτα</u> ,	10-15 λ.,	15-20 λ.
Επίπεδο άγχους	<u>Χαμηλό</u> ,	Μέτριο,	Υψηλό
Μουσική	Βοηθητική,	<u>Δεν ενδείκνυται</u>	
Κατάλληλη για Παιχνίδι ρόλων	Χρησιμότητα για εξάσκηση σε παιχνίδι ρόλων - Όχι		

## Βιβλιογραφία

- European Commission Erasmus + Program (2016). *Toolkit theatre as a tool for social change*. Pirineuscreatus.org. Ανακτήθηκε από <https://www.salto-youth.net/Tools/toolbox/tool/theatre-as-a-tool-for-social-change-activities-for-leaders-and-facilitators.1933/>
- Farmer, D. (2007). *101 Drama Games and Activities*. London: Lulu
- Jennings, S. (1986). *Creative drama in groupwork*. Plymouth: Winslow Press
- Τσιμπουκλή, Α. (2012). *Δυναμική Ομάδας και Επικοινωνία στην Εκπαίδευση Ενηλίκων*. Αθήνα: ΙΝΕ/ΓΣΕΕ. Ανακτήθηκε από [http://www.inegsee.gr/wp-content/uploads/2014/02/\\_yliko2.pdf](http://www.inegsee.gr/wp-content/uploads/2014/02/_yliko2.pdf)

